

13 PRINCÍPIOS PARA SE TORNAR UMA MULHER PODEROSA

DESENVOLVIDO ESPECIALMENTE PARA VOCÊ!

Você precisa dominar esses
princípios para não se perder
em relacionamentos e na vida
profissional.



[@mulherplena.br](https://mulherplena.br)



CONTEÚDO DESTE MATERIAL

- **AVISO LEGAL**
- **INTRODUÇÃO**
- **POR QUE CRIEI ESTE E-BOOK?**
- **COMO LER ESTE MATERIAL?**
- **PREPARE-SE PARA A TRANSFORMAÇÃO: ABANDONE SEU PASSADO**
- **O PODER DO NÃO**
- **DISCIPLINA**
- **IMUNIDADE EMOCIONAL**
- **CRENÇAS LIMITANTES**
- **MENTALIDADE ESTRATÉGICA**
- **MOTIVAÇÃO**
- **PROFISSIONAL**
- **RELACIONAMENTO**
- **SAÚDE E BEM ESTAR**
- **FINANÇAS**
- **PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO**
- **PARA QUANDO CHEGAR LÁ...**

AVISO LEGAL



"Nenhuma informação contida neste produto deve ser interpretada como uma afirmação da obtenção de resultados. Qualquer referência ao desempenho passado ou potencial de uma estratégia abordada no conteúdo não é, e não deve ser interpretada como uma recomendação ou como garantia de qualquer resultado específico."



INTRODUÇÃO



Com apenas uma frase esse e-book poderia deixar de fazer sentido. Aquela frase "o sucesso é relativo", sendo assim não pode ser mapeado. E é exatamente isso, o sucesso é relativo, mas a mentalidade é semelhante e pode sim ser compactada. Como está em 13 princípios que se relacionam, proporcionando a capacidade de interpretação de todas as situações da sua vida e consequentemente a chegada até o sucesso, definido por você nas quatro áreas de sua vida: Profissional, Relacionamento, Finanças e Saúde e Bem Estar.

É difundido a importância do desenvolvimento pessoal em todas as áreas. Desenvolver significa a busca pelo autoconhecimento, possibilitando as melhores tomadas de decisões. O termo descobrimento pode ser usado, pois muitas vezes é apenas necessário que você aceite suas características e as desenvolva. O desenvolvimento e conhecimento não tem fim, então seja bem vindo ao início de uma vida completa, em que a **única protagonista deve ser e será você.**



POR QUE CRIEI ESTE E-BOOK?

Medíocre significa aquele de desempenho médio, que geralmente não é notado. Foi por isso, eu sou uma mulher que chegou até o fundo do poço, e para sair, precisei entender cada detalhe da mentalidade que leva ao insucesso. O e-book com certeza poderia chamar: **Saindo do fundo do poço.**

Sou Psicóloga de formação em uma Universidade Federal, e até essa etapa não tive grandes problemas, porém logo após a graduação decidi prestar concursos públicos, muito por influência dos meus pais. Tempos difíceis, concursos escassos, qualquer concurso transforma-se em copa do mundo, só os melhores serão aprovados, alguém que não está pronta não.

Com o desconforto você sente a necessidade do desenvolvimento pessoal. Mais do que isso, apaixonei-me por ele e estudei bastante de forma gratuita nas plataformas da internet. Juntamente com uma percepção de mundo e de emoções, que considero diferenciada, e mais uma grande vontade de ver pessoas performando, estamos aqui. **Curta a experiência e mude sua vida!**



@mulherplena.br

COMO LER ESTE MATERIAL?



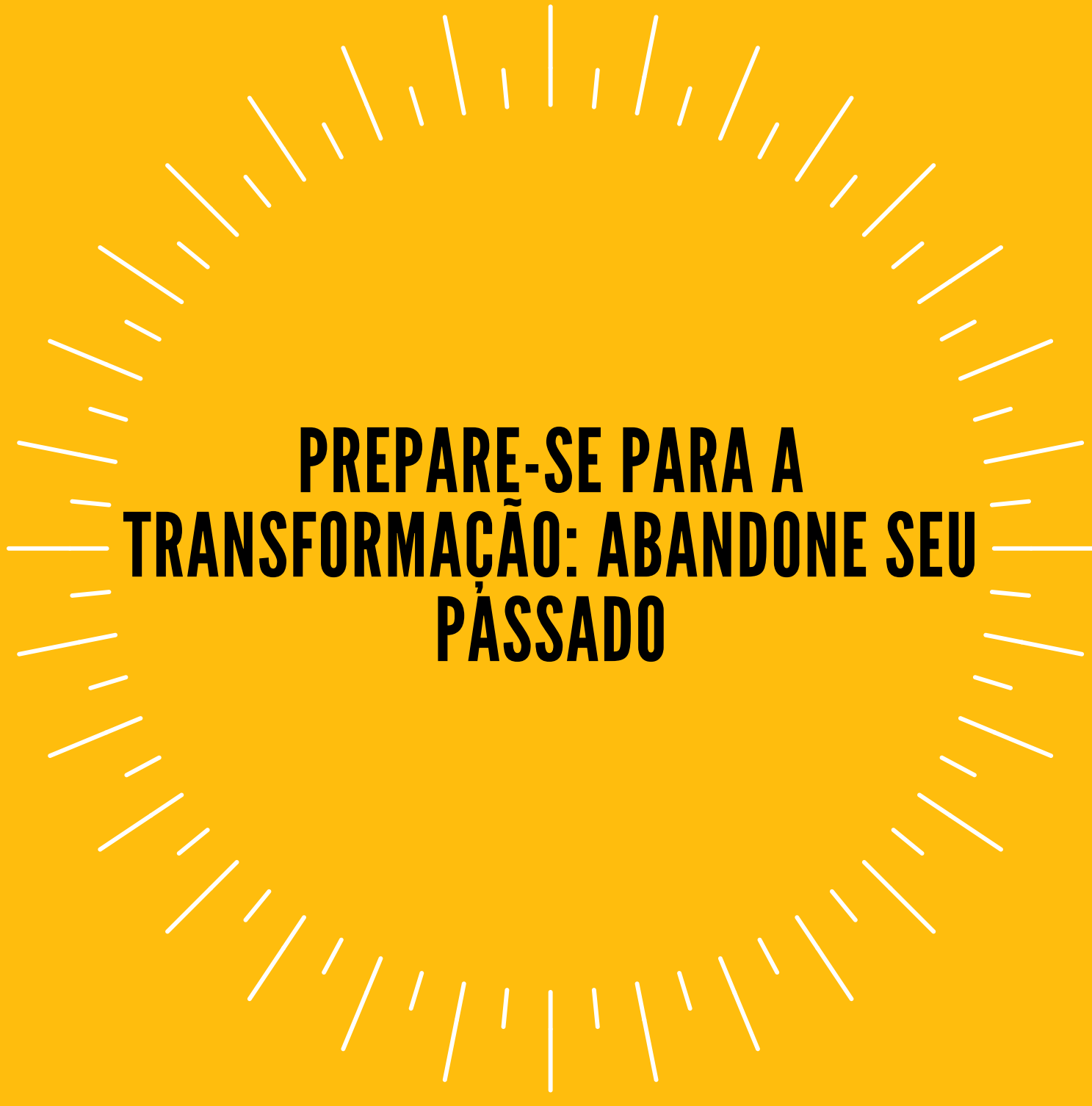
Aqui o nosso jogo já começa. Desenvolvimento pessoal não é o quanto você aprende e sim o quanto aplica. Por isso recomendo que leia um princípio por vez e foque nele até que ele se concretize. Na prática, você deverá ler o princípio e fazer um enorme esforço para que suas próximas atitudes sejam influenciadas por ele.

A ideia é que suas decisões se tornem naturais e de tão simples esse conteúdo tornará insignificante para você, por parecer óbvio. Sem esse conhecimento e domínio, chegar aos resultados torna-se muito oneroso, tendendo sempre ao fracasso.

Com o decorrer da leitura perceberá que os princípios estão entrelaçados, formando uma nova mentalidade: forte, segura e imbatível. Aproveite também as atividades práticas para consolidar o conhecimento e aplique o princípio em sua vida. O ideal é aprofundar em cada atividade, refletir, independente do que tempo que necessitar, mas tenha em mente, tudo fará sentido se você estiver disposta a dar este passo. Aqui você será a protagonista da sua vida, faça valer a pena cada minuto dedicado a este material. Para finalizar, recorra a outras fontes, sempre há o que melhorar.



START



**PREPARE-SE PARA A
TRANSFORMAÇÃO: ABANDONE SEU
PÁSSADO**

1) PREPARE-SE PARA A TRANSFORMAÇÃO: ABANDONE SEU PASSADO

Esse é o pilar inicial da sua transformação, sem ele, nenhum outro poderá ser construído. Nesse caso, seu passado estará influenciando na sua futura construção, ou melhor, no seu descobrimento. A palavra descobrimento é utilizada pelo fato de todos nós termos a capacidade de nos tornarmos pessoas produtivas, completas, com capacidade de melhoria a todo tempo, e com um detalhe: com suas convicções, desejos e sonhos.

Abandonar seu passado está relacionado com destruir tudo aquilo que te limita nas quatro áreas importantes da sua vida (áreas tratadas na introdução do material). O termo passado é ampliado aqui para diversos personagens, crenças, vícios, objetos, manias, medos, etc. Podemos definir como uma desconstrução de conceitos e princípios adquiridos no decorrer da sua vida que limitam seu desenvolvimento.

O primeiro passo para a destruição desse peso que te impede de avançar é justamente o desejo. Desejo de superar essas limitações. Bom, se você está lendo esse e-book, imagino que exista um **grande desejo de evoluir!** Você está no caminho certo, e talvez esse seja o passo mais difícil. O ser humano possui um enorme sentimento de posse e apego aos sentimentos e coisas, portanto o abandono é algo doloroso, mas necessário.

Este primeiro passo está totalmente relacionada a mudança de mentalidade. E a força para atingi-la está dentro de você, por isso **resgate seu amor próprio. Lembre-se da última vez que teve orgulho de si mesmo e identifique qual era o motivo, como agia, quais influências tinha sobre você, quais pessoas estavam à sua volta.** Utilize sua fé, fé em Deus ou fé interior na qual acredita, busque todas as forças para te motivar na transformação, você pode!

Sobre a fé, "em algum momento eu cheguei ao fundo do poço. Fundo do poço é quando mesmo utilizando todas suas forças, você não atinge o resultado esperado, uma breve definição de sucesso. Estava pronto para uma transformação. Fechei-me no meu silêncio, utilizei a música, um fone de ouvido, e emocionada senti uma força enorme vindo de dentro, batizei de Deus, sei que era ele. Nada mais importava, encontrei-me, encontrei meu amor próprio."

Após um relato pessoal, o segundo passo é identificar cada fator de influência. Talvez não seja tarefa fácil, muitos tem medo da crítica e com a autocrítica não é diferente. Na parte profissional os principais fatores podem estar relacionados a seus hábitos ou as pessoas capazes de te influenciar. Em relação as finanças, pode ter relação com a falta de conhecimento e maus hábitos, negligenciando o planejamento e controle sobre o dinheiro.

Na área pessoal, relacionamento pode representar uma grande barreira ou algo propulsor, motivando o desenvolvimento. No segundo caso, não é preciso grandes considerações nesse capítulo, mas para o primeiro, identificar pessoas ou até atitudes suas é fundamental para a transformação. Por fim, ter uma vida com alimentação equilibrada e atividade física ativa também é fundamental para saúde e bem estar, identifique maus hábitos nesse caso.

Após a identificação dos fatores, chega a hora da eliminação. Naturalmente o ser humano, em sua maioria, tem por característica ser muito emocional, além do apego e de ser inerte à mudança. Por isso nesse momento é ideal que se adote uma postura totalmente racional com a seguinte mentalidade: **Eu preciso e mereço resolver meus problemas para ter uma vida completa e feliz, atingindo os objetivos e sonhos.**

Não seria nada estratégico resolver todos os problemas em um só tempo. Você sabe o que é um problema? Um problema está relacionada a sua mente, tudo aquilo que te faz gastar energia estando fora do seu propósito de vida. **Elimine cada um dos seus problemas, um por vez, por ordem de influência nos seus objetivos.** Um exemplo claro: se a pessoa que você tem um relacionamento não te apoia, tente um diálogo, em caso negativo de mudança: termine o relacionamento.

A racionalidade não existe se ela não pode ser prevista, por isso para resolver um problema, um obstáculo, será preciso planejar antes e seguir a risca esse planejamento.

No exemplo acima sobre relacionamento teríamos: uma data para um primeiro diálogo, explicar a situação atual do relacionamento, propor uma relação com mudança e uma data limite para a tomada de decisão, entre ficar ou ir embora.

O relacionamento foi citado, pois se trata de uma área da vida totalmente emocional, que nos fazem perder os sentidos. Porém a forma de atuação deve ser sempre a mesma: racionalidade. Por fim, existirá uma dor após o rompimento do laço com o passado. Associo essa dor ao poder do hábito, sendo importante que haja uma ruptura total, sem um novo reencontro com o fator retardante, possibilitando a libertação.

Pesquisas sugerem que para você adquirir um novo hábito você necessita repetir ele todos os dias, por durante 21 dias. A adaptação da perda pode ser considerado um hábito, então sugiro que não falhe, pois se falhar o ciclo voltará a se repetir. O começo é mais difícil, analogamente a lei da inércia, quando algo está parado ele tende a permanecer, e algo em movimento tende a se manter em movimento. O seu hábito funciona assim.

Todo lixo ficará para trás, a sua programação será zerada, assim você estará pronto para receber o novo. Temos aqui 4 áreas em sua vida, essa é a hora de sonhar.

Quem você quer ser quando tudo estiver pronto?

Como você se vê na vida profissional, financeira, física e qual tipo de relacionamento você deseja? Sonhe alto, inspire-se em pessoas que atingiram os resultados que você deseja. Um exemplo ousado: por que não ter o mesmo sucesso de Angelina Jolie?!

O mundo evoluiu, as ferramentas de busca de conteúdo são enormes e variadas. Seria mais estratégico manter você aqui, mostrar sua dependência por mim, mas não, eu quero **sua libertação**, eu quero um **mundo melhor**. Sempre que houver uma angústia, uma dúvida, procure na internet, peça ajuda, evolua. Não deixe que o meio determine quem você é, re programe sua mente para ser quem você quiser, para tomar decisões embasadas em várias fontes.

A partir de agora **o jogo virou**, você tem um perfil cético, necessita das evidências para tomar decisões, e nada poderá entrar na sua vida sem que você analise e consinta.

Estudo de caso

Vamos agora para um estudo de caso. Andreia (nome fictício, assim como todos os outros citados neste material), casada, relacionamento conturbado, 2 filhos, trabalhava como auxiliar administrativo, ganhava 2 salários mínimos, 8 kg a cima do peso ideal, sedentária e, corriqueiramente no fim do mês, não sobrava ou faltava algum dinheiro para ela. Caso crítico, todas as áreas não estavam da forma que Andreia desejava.

Andreia já possuía fortes laços no relacionamento e por recomendação, a prioridade foi para resolução dos problemas dessa área. O alinhamento era necessário, e o marido deveria estar de acordo com as mudanças. Por sorte, ele concordara com a transformação e começaram a trabalhar o desenvolvimento em casal, como manda o figurino.

No caso específico não foi preciso tomar a medida mais drástica: o fim do relacionamento. Mas caso curioso, o relacionamento possuía problemas de infidelidade. Grande passo, esquecer o passado e recomeçar uma vida nova, por escolha dos dois. Nesse caso abandonar o passado passou por deixar antigos hábitos prejudiciais ao matrimônio.

Segunda evolução envolveu duas áreas: profissional e finanças. Ambos auxiliares administrativos ganhavam juntos 4 salários mínimos. Com dois filhos para cuidar, sentiram a necessidade de evoluírem nessas áreas. Sugerido aqui que abandonassem a televisão e comesçassem a ler livros, cursos para se qualificarem no trabalho e abandonar amigos que não tivessem a mesma mentalidade.

O maior conhecimento possibilita que você ganhe mais dinheiro. Mas só obter capital não é suficiente, é preciso dominar a gestão do dinheiro. Abandonar hábitos de desperdício com coisas fúteis e viver um degrau abaixo é necessário. Além de um planejamento de curto, médio e longo prazo para as finanças. Consequentemente estariam prontos para novas atitudes.

Por fim, foi recomendado que o casal se matriculasse em uma academia. Começaram com duas vezes por semana durante dois meses, após isso aumentaram para três vezes por semana. Foram ao nutricionista e aderiram uma dieta com equilíbrio calórico. A saúde consequentemente acompanharia novos hábitos.

O casal estava pronto para a transformação, se livrando de fatores internos e externos que os impediriam de atingir o máximo do seu potencial. Com esse pilar eles já se sentiam mais leves, motivados para se desenvolverem com um fator de motivação extra: juntos.

Hora da AÇÃO!

Esse é o momento que você
coloca em prática o que foi
trabalhado no 1º princípio
deste e-book.

Vamos fazer juntos um exercício, simples, porém fundamental.

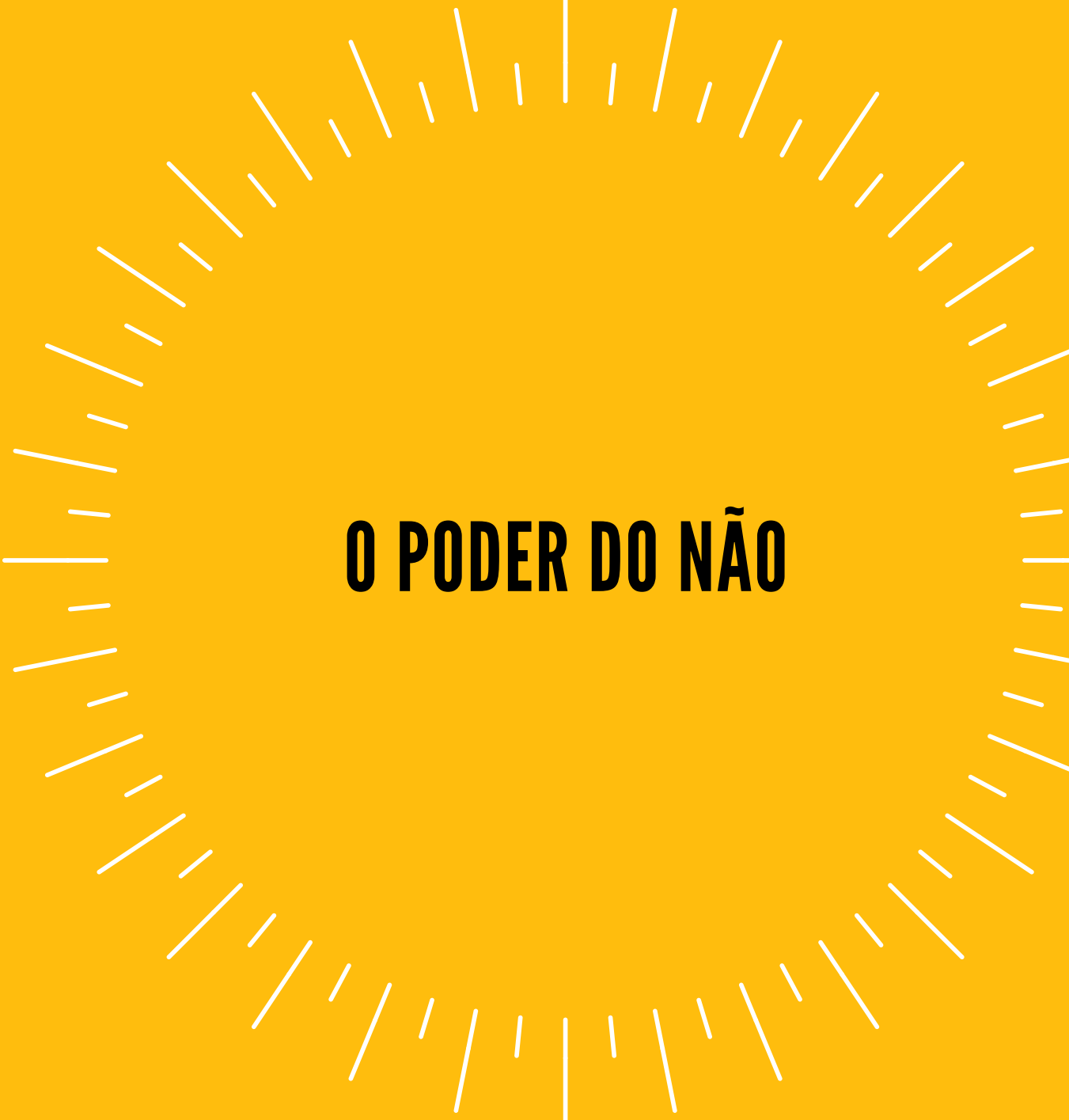
Pegue um papel em branco, podendo ser uma folha de caderno, sulfite, ou outro que estiver por perto. Se olharmos para ele, ele está intacto, sem nenhum amassado, sem nenhuma marca, sem nenhuma rasura. ***Nossa vida quando iniciamos é assim, um papel em branco.*** Com o tempo as pessoas que passam por nós, ou nós mesmos tomamos decisões erradas, ou menos assertivas para aquele momento. Isso torna esse papel amassado, sujo, rasgado, ferido, em más condições para uso. O que fazer? Podemos buscar corrigir nossas ações, mas para isso é necessário um certo esforço. Não ficará perfeito como do início de nossas vidas, mas esse passo nos trará experiências, conhecimentos, fortalezas para fazermos diferente. Esse é o momento de virar a página e começar uma nova história. O papel velho? jogamos fora, mas levamos conosco os aprendizados, fortalezas, valores, tudo que é significativo para você.

Voltemos à prática. Pegue um papel e olhando fixamente para ele, busque exercitar o esquema abaixo:

Lembre-se o que te fez mau no passado, o que não deseja que faça parte do seu presente e futuro, o que não está contribuindo para alcançar suas metas, seus sonhos. Tudo que te prende para não evoluir. Depois de lembrar de todos esses pontos, amasse o papel e tente voltar ao estado inicial dele. É possível deixá-lo lisinho novamente. Então chegou o momento de dizer para si mesmo olhando para ele todo amassado, ***o que quer fazer de diferente, declarando cada desejo em voz ALTA!*** Depois pegue um novo papel e jogue o amassado fora. Esse novo papel é sua oportunidade de seguir um planejamento diferente. E nesse eu estarei com você! Siga na leitura deste conteúdo que terá muito a acrescentar em sua nova fase de vida.



@mulherplena.br



O PODER DO NÃO

2) O PODER DO NÃO

Logo no início deste princípio, cabe aqui um relato pessoal que creio agregar bastante valor. Enquanto eu não entendi o real poder dessa palavra, das negações, eu não avancei ao encontro dos meus objetivos. Observava pessoas próximas atingindo resultados melhores, justamente por na hora crucial negar situações prejudiciais aos desejos maiores.

Foi um dos últimos princípios assimilados, mas um dos mais importantes. Aqui está a oportunidade de você não perder tempo e já assimilar esse princípio o mais rápido possível. Somos educados para concordar, sermos disciplinados e obedecermos as regras dos pais. Isso ao iniciar a vida não é errado, pois assim você conseguirá ter um bom aprendizado e crescimento.

Mas em algum momento seu caráter é formado, e já não se trata mais de educação básica. Agradar ao próximo já não faz sentido, mesmo tendo a nossa natureza a necessidade de pertencimento social. Se seu objetivo é atingir a excelência em todas essas áreas da sua vida, você terá essa grande tarefa prática: **aprenda a dizer não.**

Todos esses "*nãos*" serão direcionados a prazeres momentâneos. Costumo dizer que é o "diabo atentando", e quando você aprender a identificá-los, a sua negação tende a se tornar cada vez mais natural. No começo será difícil, pessoas a sua volta não entenderão, mas quando perceberem seus resultados provavelmente desejarão estar ao seu lado. Nasce uma Mulher Poderosa.

Passado a importância desse princípio, **vamos para a prática**. Definido claramente seu objetivo, aqui direto ao ponto: sucesso profissional, relacionamento feliz, prosperidade financeira e um corpo saudável e estético. Essa é a definição de propósito, ter em mente o seu objetivo maior, aquilo que influenciará de forma mais crítica as suas decisões.

O poder do não é **aplicado no exato momento em que fatores externos ou internos se aproximam** para um convite. Fatores externos é referente a pedido de pessoas para realizar determinada ação ou pode ser de forma indireta, como em propagandas nas redes de comunicações. Já fatores internos está relacionado com desejos que surgem, como exemplo, a vontade de comer um doce e assim prejudicar suas metas.

Por isso, após desenvolver uma grande força no propósito, o primeiro passo é a identificação do convite externo e da vontade interior. Identificar nesse caso significa não mais apenas estar a mercê de suas emoções. Se você pode identificar, também poderá decidir pelo seu grande objetivo de vida. Seja simples nesse momento, **se for prejudicar, diga não**.

Uma das grandes dúvidas diz respeito a quando a decisão está relacionada a duas áreas ou mais. Nesse caso o melhor a se fazer é o bom senso. Nesse momento, sua felicidade, plenitude estará em jogo e a resolução deve caminhar para esse sentido. É um dos segredos da felicidade, o equilíbrio. Em alguns momentos você terá que desequilibrar uma área para se sentir completo.

O segundo passo é a própria negação. Nesse momento recomendo evitar conflitos e tentar trazer as pessoas para seu lado, mostrando a importância de atingir seus objetivos. O mundo não é um mar de rosas, e nesse caminho existirão pessoas sabotadoras, talvez até com falta de caráter, puxando você para o caminho da mediocridade. Estas você deve abandonar por toda a vida.

Para seus desejos internos, recomendo que desenvolva sua **inteligência emocional** e esteja sempre conectado com pessoas com o mesmo propósito, seja de forma pessoal ou virtual. Isso garante o sentimento de estar caminhando para a direção certa, motivando-o dia após dia nessa transformação.

Algumas situações concretas podem ser encontradas em todas as áreas. Na parte profissional você pode escolher seu emprego, ser um subordinado já faz parte de dizer sim ou não para essa decisão. Você decide jogar o jogo e para avançar existe um jeito correto, precisando pagar o preço do trabalho duro. Precisar abrir mão de vários prazeres momentâneos, e se for um subordinado, de suas convicções.

Em um relacionamento estável, situações de desejos momentâneos ocorrerão, dizer não preservará seu propósito e seus princípios. Mesmo solteiro, preserve seus princípios, **não busque provar para quem está a sua volta ser alguém que você não é**. E ainda, não deixe essa área influenciar nas outras, pois por ser uma área emocional ela tem essa maior capacidade.

Para as suas finanças, o grande segredo é viver de forma essencial. Só utilizar o capital para gastos realmente necessários ou investimentos. A pergunta certa para as decisões: **eu realmente preciso disso para viver?** Quanto menos dinheiro tiver, mais será necessário esse controle. De forma que seu capital ganhe vida e consiga crescer. **Diga não aos gastos fúteis.**

Para saúde e bem estar, apesar de estar relacionados ao lado físico, quem controla é sua mente. Transformar a busca pelo prazer para algo funcional é o grande segredo. Em 90% do tempo é crucial que tenha uma dieta equilibrada e faça exercícios diariamente. O não aqui será para sua mente, treinada como um sistema de defesa para buscar o caminho mais fácil. Identifique o processo e diga não.

Estudo de caso

Mário, 30 anos, atleta de fisiculturismo, dono de uma loja de suplementos alimentares, casado com Soraia, com quem teve um filho, Artur. Nesse caso, Mário já possuía uma grande tarefa, conciliar a vida de empresário com a de fisiculturista. A todo instante ele tinha que usar o bom senso para tomar as melhores decisões e em algum momento focar em alguma área.

De início não houve dúvida, uma pessoa com vida similar a dele necessitava de um planejamento, uma planilha de todas as tarefas diárias as quais deveria cumprir. Sua rotina foi ajustada, ou seja, todos os "nãos" estavam materializados em uma planilha, ele não gastaria tempo na tomada de decisão.

Por outro lado, ele tinha um perfil complacente, com costume de ajudar todos à sua volta. Pelos sonhos que Mário possuía isso não estava indo de maneira favorável com sua meta. Trabalhamos para que essa mentalidade fosse alterada. Ele seguiria o passo: identificar o diabo chegando e dizer não com categoria, tentando explicar e trazer a pessoa para o seu lado.

Um grande exemplo dessa situação era quando Soraia o chamava para comer algo diferente, sair para jantar. Para os objetivos de Mário ele deveria identificar que isso era a tentação chegando e no fim dizer não, mesmo que sua esposa quisesse a felicidade dele. A mentalidade de Mário foi alterada para identificar esse ciclo e a partir daí os resultados vieram.



Hora da AÇÃO!

Esse é o momento que você
coloca em prática o que foi
trabalhado no 2º princípio
deste e-book.

Vamos fazer juntos este exercício que exige reflexão e análise pessoal.

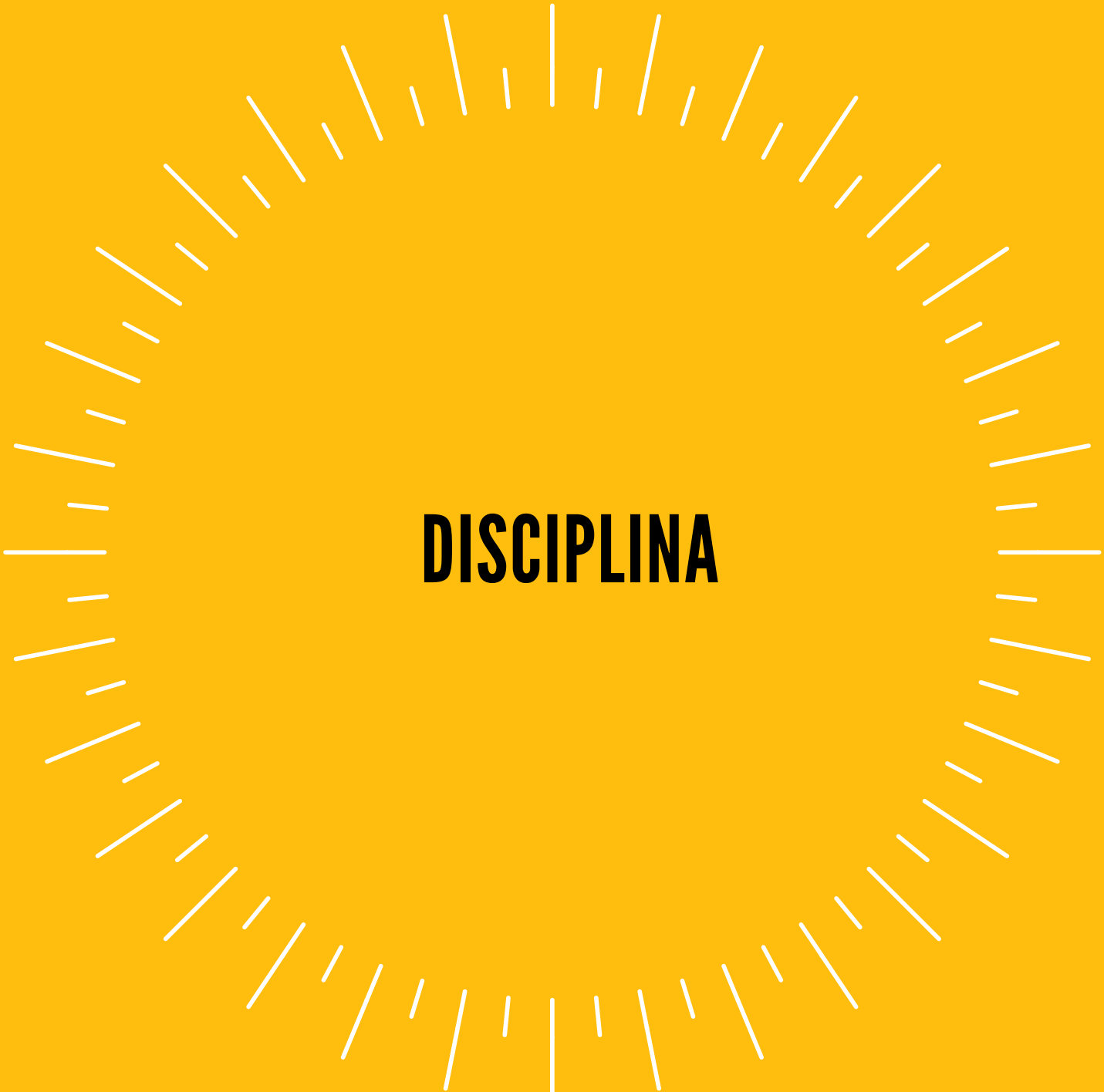
Escolha um momento no qual terá tempo para se dedicar a esta atividade e se possível que esteja bem a vontade. Se preferir, coloque uma playlist de músicas que te inspire, escolha um local agradável e aproveite este momento com você mesmo (a).

Pegue àquele papel da atividade anterior e escreva uma lista *top 5* dos seus **principais propósitos atuais**. Ao lado desses propósitos escreva quais são as ameaças que podem te impedir de alcançá-los. Aqui, se tiver mais de uma ameaça por propósito registre-os também. Em seguida pense como esses "nãos" necessários podem ser ditos e coloque-os em prática. Conforme mencionado, no início, poderá ser difícil, porém tenha sempre em mente: **estou fazendo isso por mim, estou permitindo mais "sims" na minha vida.**

Com esse exercício você conseguirá enxergar com mais clareza quais são os principais pontos que não andam em sua vida e por quais razões.



@mulherplena.br



DISCIPLINA

3) DISCIPLINA

Capítulo especial em minha vida, pelo simples fato de ser o meu principal ponto fraco. Por dois motivos: primeiro, pessoas com um perfil mais estratégico, pensadores tendem a ser menos eficientes no quesito operacional, meu caso. O segundo motivo, justamente por ser pensadora a capacidade de adaptação é grande e você entende muito rápido como as coisas funcionam, necessitando menos disciplina.

Atingir resultados medíocres era simples para mim, aqueles que não te jogam no fundo do poço, mas também não te dão a glória, riqueza, a liberdade. Mas em algum momento escolhi uma área totalmente operacional, onde a disciplina não podia falhar. O objetivo era maior do que eu, encontrei minha **zona de desconforto**. Gostei disso e percebi ser a chance de construir minha melhor versão.

Caí várias vezes, sentia a dor intensamente por um dia, analisava meus erros, replanejava e no dia seguinte estava eu a realizar minhas atividades novamente, pura resiliência. Cada insucesso motivava-me a ser melhor do que minha versão anterior, e nesse ciclo, sem perceber, tornei-me altamente disciplinado. Existia agora uma dor de não cumprir minhas metas diárias.

Após um relato pessoal, deve-se notar que para mensurar a disciplina é necessário **planejamento**. Este deve ser de curto, médio e longo prazo. Primeiro é necessário um objetivo para alcançar.

Recomendo aqui que você escolha o seu maior sonho, pois a velha máxima é real: **“sonhar grande e sonhar pequeno dá o mesmo trabalho** – Jorge Paulo Lemann”, pelo simples fato da capacidade operacional humana ser reduzida.

Em segundo lugar é necessário definir um plano, começando do longo para o curto prazo. No fim do planejamento o que realmente importará são suas tarefas diárias. Cada pessoa possui suas peculiaridades, como por exemplo, a quantidade de horas de sono. Utilize uma planilha, defina suas tarefas e horários para as mesmas. Agora já é possível analisar sua disciplina diária.

Para o médio e longo prazo defina metas, ou seja, objetivos quantificáveis. Um exemplo claro está em poupar dinheiro, definir um certo valor a atingir até o fim do ano. Se a meta não é alcançada será necessário replanejar, mudar sua rotina diária, ter mais qualidade. Não há disciplina se ficar refém da sua incapacidade de mudança às adversidades.

O terceiro ponto é alcançado quando há a inversão da mentalidade. **A dor por não realizar as tarefas planejadas se torna maior do que a dor de realizá-las.** Nesse momento a motivação já não será o fator determinante nas suas metas. Mais uma vez o poder do hábito estará presente, e em algum momento, conforme houver a repetição, atingirá a naturalidade.

A disciplina é algo diário, então as quatro áreas da sua vida estarão presente nela.

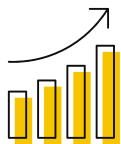
Quanto melhor o seu planejamento, melhor será seus resultados. A ideia aqui será equilibrar seu dia de forma que suas quatro áreas cresçam em sintonia. Uma tarefa perdida pode prejudicar todo o resto. Saiba também lidar com os fracassos, tema para outro capítulo, mas antes disso, tenha sempre em mente que a **disciplina será fundamental independente de dias bons ou ruins**. Ela fará parte da sua rotina fixa. Uma vez não cumprida, saiba que seu dia jamais terá sua meta alcançada.

Aqui a melhor forma para assimilação será um estudo de caso, vamos a ele:

Estudo de caso

Cláudio, servidor público, casado com Daiane, com quem teve dois filhos, possuía um vida estável porém tinha muita ambição de desenvolvimento. Adentrou no marketing digital, buscando um segunda renda, variável, e ainda era apaixonado por ciclismo, participando de algumas provas. Ou seja, para atingir grandes resultados, a disciplina seria fundamental.

Sua prioridade profissional era crescer seu canal no youtube, mas manter um bom desempenho nas outras áreas. Saber a prioridade é importante para definir o planejamento. Outro aspecto importante, saber o tempo necessário para as atividades fisiológicas. Definiu-se suas metas para o fim do ano e foi criada uma planilha (logo abaixo) de atividades diárias que ele deveria executar.



Segunda a Sexta-feira		Sábado	
Atividades 🕒		Atividades 🕒	
05:00 às 06:30	Marketing Digital	07:30 às 08:30	Café da Manhã com família
06:30 às 07:00	Café da Manhã com família	08:30 às 10:30	Marketing Digital
07:00 às 07:30	Deslocamento para trabalho	10:30 às 12:00	Atividade livre
07:30 às 17:30	Trabalho com Servidor Público	12:00 às 13:30	Almoço com a Família
17:30 às 18:00	Deslocamento para casa	13:30 às 16:00	Descanso
18:00 às 19:00	Tempo com família e preparo para atividade	16:00 às 17:30	Ciclismo
19:00 às 20:30	Ciclismo	17:30 às 23:00	Atividade livre
20:30 às 21:00	Banho/Jantar		
21:00 às 22:30	Tempo com a família		
22:30 às 23:00	Estudo Marketing		
Domingo			
Atividades 🕒			
07:30 às 08:30	Café da Manhã com família		
08:30 às 10:30	Planjamento da Semana (conteúdos de estudo/rotas)		
10:30 às 23:00	Atividade livre		

Somente aos domingos ele não realizaria essa rotina, um descanso estratégico. Cabe lembrar, sobre a qualidade dos materiais utilizados por ele. Sempre é importante buscar boas fontes de informações. Ter disciplina não é algo trivial, portanto não se deve desperdiçar um segundo com materiais sem eficiência. A escolha também faz parte do planejamento.

Propósito e planejamento definido, o que importava agora era a mente de Cláudio. No começo existe uma motivação em chegar no propósito, mas ao perceber que a luta não será fácil é preciso buscar motivação e não desistir. Por isso também a importância de bons materiais, para se motivar com a evolução e criar o sentimento de realmente estar valendo a pena.

Hora da AÇÃO!

Esse é o momento que você coloca em prática o que foi trabalhado no 3º princípio deste e-book.

Vamos fazer juntos este exercício que exige autoconhecimento e planejamento. Como já deve ter percebido, as atividades até aqui são sequenciais, ou seja, uma depende da outra para alcançar e amarrar os resultados esperados, portanto, tenha sempre em mãos todas as atividades realizadas a cada "Hora da Ação".

Pegue àquele papel da atividade anterior e lembre quais são seus *top 5* dos propósitos atuais. Podemos iniciar um planejamento por eles e na medida em que sentir confiança e maior disciplina, aumente para outras necessidades de sua vida.

Conforme modelo da planilha a acima, deste princípio, sugiro que você também faça uma. Àquela foi feita em Excel simples, mas se preferir, poderá fazer a mão. O ideal é que cumpra o que esta sendo proposto.

Feito isso, vamos a criação. Primeiramente reveja hoje qual é sua rotina, hora de acordar, café da manhã, trabalho, enfim, rotina fixa. Posteriormente veja quais são seus propósitos e a partir disso tente reorganizar de acordo com suas prioridades. Aqui será necessário pensar em foco, disciplina, sacrifícios, mas não desista, pois alcançar seus sonhos vão exigir isso e muito mais, mas valerá a pena. Coloque no papel a **hora que deseja acordar e dormir** todos os dias (pense em sua necessidade fisiológica de sono para não se prejudicar ao longo do dia). **Quais dias da semana** que esta disposto a realizar as atividades ou **quantas vezes na semana** será o suficiente para atingir sua meta. Em seguida **escreva suas rotinas** em cada horário e dias da semana. Finalizado sua primeira planilha, coloque em um local que você terá acesso a qualquer momento e lembre-se, este é o seu compromisso, disciplina. Alcançar seus objetivos dependerá somente de você!



IMUNIDADE EMOCIONAL

4) IMUNIDADE EMOCIONAL

Fazendo uma comparação à imunidade física, a qual representa a capacidade do organismo impor barreiras contra a atividade de corpos estranhos, a imunidade emocional está relacionada com o poder da mente de evitar que situações adversas possam influir no rendimento das atividades humanas, de forma que sensações negativas sejam evitadas.

As sensações mais comuns são: ansiedade, estresse, raiva, impaciência, medo, dentre outras. Todas essas sensações surgem de uma expectativa primária e de uma não concretização desta. Ou seja, está totalmente ligada com a forma pela qual você lida com os fracassos. Entender o processo permite o domínio e a aceitação dos fatores incontrolláveis.

Desde muito cedo, notei a importância dessa imunidade. Para o desenvolvimento desta, utilizei a todo tempo a percepção. Se eu tivesse determinada atitude, algo acontecia. Observava a forma que falava e o resultado daquela fala. Basicamente isso resume a inteligência emocional. Controlar situações sociais, aprender com elas e não se perder em meio as emoções.

Esse princípio relaciona-se a todos os outros. A explicação está no fato de que a busca pela prosperidade nos seus objetivos passará pela razão. Você deixando suas emoções no controle da situação, não será possível tomar as melhores decisões, ter a disciplina esperada e ter a paciência para atingir os resultados desejados.

Em primeiro momento é necessário identificar os gatilhos que te levam ao desequilíbrio mental. Nas relações pessoais o controle é fundamental, afinal, não se pode controlar as atitudes de outras pessoas. Por outro lado, você pode evitar o conflito, ser estratégico em suas respostas e eliminar aquela pessoa de sua vida.

Um exemplo comum está na área profissional. Sempre encontrará pessoas difíceis, dominadoras da arte do conflito. Nesse caso o melhor a se fazer é não entrar no jogo destas pessoas, evite o conflito, mantenha-se profissional, entregando resultados e com aquela pessoa só tratará do que for extremamente necessário.

Há aqueles familiares, pessoas próximas, que de certa forma farão pressão para você atingir seus objetivos. Aqui mais uma vez o ideal é explicar a situação, você fazer sua parte em relação a sua rotina, com disciplina e empenho, e assim, trazer essa pessoa para seu lado.

Por fim, haverá a sua própria cobrança em relação aos seus resultados e sobre seus desejos, envolvendo situações e pessoas, nesse último caso. Mesmo dominando a arte da imunidade emocional, senti, ao procurar objetivos maiores, a falta de algo a mais. Era o poder de não julgar, sensacional a aplicação dessa técnica. A forma de encarar o mundo muda completamente.

Você entende a fragilidade do mundo, as imperfeições dos seres humanos, e com isso suas expectativas e frustrações diminuem. Mais do que isso, o julgamento consigo mesmo também será menor. Aqui a cobrança já não será pelo resultado final. Perdoe-se se estiver fazendo tudo como planejado, mas não esqueça de buscar sempre a melhoria.

Imunidade emocional pode ser dividido em dois tempos. O primeiro, quanto tempo você leva para perder a razão. E o segundo, quanto tempo você leva para retomar a razão e realizar suas funções com eficiência. O controle desses tempos é a chave para a melhoria. A ideia é aumentar o primeiro e diminuir o segundo, uma grande oportunidade de autoconhecimento, de descobrir seus limites, de mudar sua forma de agir, de forma que possa viver com maior produtividade possível.

Os fatores mais importantes a serem trabalhados são: autovalorização, autoconhecimento, o poder de não julgar, o perdão e o poder de não guardar sentimentos ruins. Dominando esses cinco fatores, estará bem próximo da excelência.

A autovalorização mantém sua confiança com as pequenas conquistas. Autoconhecimento permite descobrir seus limites e entender a forma que evolui. O não julgamento eliminará situações banais em sua vida e aumentará o tempo que perde a razão. O perdão é necessário para os momentos críticos, de fracassos e atua no segundo tempo, para voltar a razão.

Sobre o poder de não guardar sentimentos ruins, mudar essa mentalidade é fundamental. Tudo aquilo que fica no interior, fica amargurado, trazendo um grande peso. Vai parecer loucura, mas você precisa ter alguma válvula de escape. Sempre que perco a razão com outra pessoa, descarrego mostrando o dedo do meio de forma escondida. Bom, aqui uma estratégia enorme, descarrego minhas emoções sem ter cometido um erro irrefutável.

Mesmo em momentos felizes também é preciso descarregar essa energia de euforia. Em uma supermotivação por exemplo, olhar-se no espelho e gritar: eu sou foda! Faz parte de descarregar a energia, estrategicamente pensando no equilíbrio da mente e atuando no fator de não guardar sentimentos.

Quanto a situações, exemplificando, uma pandemia, a melhor forma é determinar tudo aquilo que está no seu controle e evitar o restante. É importante tomar cuidado com informações advindas externamente e ainda, procurar fazer o melhor dentro das possibilidades que tendem a diminuir devido a um cenário crítico.

Vamos para um estudo de caso para consolidar o princípio

Estudo de caso

Tadeu, 25 anos, nascido e criado em cidade do interior de São Paulo, solteiro, estudante universitário do curso de Nutrição, trancada no ano passado, e homoafetivo, esse detalhe é importante por ser uma de suas principais reclamações. Isso acontecia pela não aceitação de sua família, o que vinha prejudicando totalmente seu estado emocional.

De família humilde, a mente de Tadeu foi trabalhada assim, considerando a fragilidade da família. Portanto era primeiramente importante o perdão e em seguida que ele dominasse a situação. Passada a mágoa, o segundo passo foi ele ter a autovalorização, entender por qual motivo ele veio ao mundo e saber reconhecer as pequenas vitórias, como por exemplo, estar em uma faculdade e estar lutando contra o

preconceito, mostrando sua importância para o mundo. Portanto, na resolução, priorizou-se os problemas de relacionamento familiar e a parte profissional por demonstrar dúvida em sua carreira. Tadeu alegava ainda ter poucos amigos, e que a não aceitação dos pais também era relacionada aos gostos dele, como por exemplo, o musical.

O terceiro passo foi desenvolver o poder do não julgamento, para que ele pudesse ter uma vida mais leve, se julgando menos e entendendo melhor o preconceito que assolava. Para isso foi recomendado o estudo das causas culturais, para entender mais profundamente o seu propósito. Assim como mulheres por exemplo, as minorias sempre farão parte da história, já nascendo com um propósito.

Por fim, para recuperar sua mentalidade básica e construir sua imunidade emocional, trabalhou-se com o conhecimento de suas limitações, desenvolvendo-as. E ainda, Tadeu guardava bastante sentimento, até uma explicação para o fato de não ter muitos amigos. Fazer uma mentoria ajudou no processo, então os sentimentos não ficavam mais resguardados atingindo a evolução.

Agora ele podia enfrentar, ou trazer para si a sua família, e estava pronto para se relacionar com outras pessoas. No lado profissional, outro ponto crítico, ele voltou para faculdade, visto que a falta de imunidade emocional desencadeou no trancamento do curso. Para ter menos dependência dos pais, procurou um estágio remunerado, assim as influências seriam menores, podendo controlar os conflitos.

Para o ponto profissional foi trabalhado com ele todo conteúdo visto na parte da disciplina. Ter uma rotina é crucial para o sucesso, não sendo diferente para Tadeu. Para as outras áreas foi sugerido a busca de conteúdo sobre vida financeira e que fizesse uma atividade física para melhorar a autoestima e ter um momento de interação social e de fuga dos pais, quando necessário. Tadeu estava com a vida nos trilhos novamente, esse é o efeito da imunidade emocional.

Hora da AÇÃO!

Esse é o momento que você coloca em prática o que foi trabalhado no 4º princípio deste e-book.

Pense nos últimos 30 dias, reflita e coloque no papel quais foram as 3 emoções (positivas ou negativas) mais vivenciadas e cite-as em uma folha em branco (conforme modelo abaixo). Não haverá necessidade de compartilhar com ninguém, portanto seja o (a) mais verdadeiro(a) possível. Não minta ou engane a você mesmo (a).

Feito isso, deixe o conteúdo sempre em mãos ou a sua vista, ele te guiará até consolidar a Inteligência Emocional em sua vida!



1,2,3... JÁ!



Painel de exercício das emoções

	Emoção 1	Emoção 2	Emoção 3
Porque senti essas emoções? O que as causou?			
Como reagi, quais foram as atitudes, comportamentos?			
Como impactou no seu dia/semana/objetivo?			
O que eu poderia fazer de diferente?			
Como vou procurar agir em outras situações como esta?			
O que pretendo ganhar com isso?			



@mulherplena.br



CRENÇAS LIMITANTES

5) CRENÇAS LIMITANTES

Princípio com forte relação com o primeiro citado no início deste material: abandone seu passado. Crenças limitantes, como a própria expressão sugere, refere-se em **acreditar em algo que provocará uma limitação no seu potencial**. Logo ao ouvir essa expressão, você deve associá-la às raízes, situações do passado criadoras de medos, de crenças na incapacidade e da paralisação da ação.

Será necessária a realização do mapeamento de todas essas limitações em primeiro momento. E mais do que isso, buscar as possíveis causas. Aqui já vale o alerta, por mais que doa, você precisa voltar ao seu passado. É comum que a causa esteja em situações vividas com os pais, no ambiente escolar ou ainda em momentos que você não tinha o discernimento completo.

Os pais ou criadores são os principais responsáveis por elas. Quando nascemos nossa programação está no zero, ou seja, tudo que seremos advém de algum aprendizado, e cada um possui o seu nível, sendo que aqueles que terão maior influência sobre você no início são seus pais. Por isso, analisar causas advindas deles é crucial.

Para o corte dessa raiz, será necessário o enfrentamento. Só de estar adentrando nessas raízes, já significa o primeiro embate. Tendemos a fugir das nossas limitações, ao contrário, valorizamos nossas qualidades para satisfazer o ego. Esqueça elogios, tenha autocrítica, pois utilizando a razão você sabe exatamente o que precisa superar.

Relacione a limitação com a causa, de forma racional, não descartando nenhuma possibilidade. Para a superação, saiba que quanto maior e mais profunda a raiz, maior o tempo para superação. A superação é conquistada aos poucos e exige planejamento, ou então, o trauma pode se agravar. **Procurar pessoas que superaram as mesmas crenças é a dica.**

Você já identificou suas limitações e suas causas, agora é a hora do plano, caso a ocorrência volte, repita.

Provavelmente, na oportunidade (situação de limitação da crença), você tende a ficar paralisado, então a ação que irá tomar deve ser pensada antes daquela. Um medo muito comum, é o de baratas. Não adiantará você enfrentá-lo com o surgimento do inseto. O plano é anterior.

Nesse caso, cabe a você fortalecer a mente no sentido de que a barata é muito inferior mentalmente e mais do que isso, também somos animais, e precisamos nos impor na cadeia. O plano então é sobre a tomada de decisão. Quando se deparar com ela, dará um passo de distância e tentará controlar seus batimentos cardíacos. Assim você vence.

A barata é um exemplo prático e visível, mas suas limitações podem estar bem escondidas. A mais desafiadora relaciona-se com crença na capacidade. Acreditar que não pode realizar qualquer tarefa poderá te impedir até de absorver todos os princípios desse material. Identifique a limitação, determine a causa e corte a raiz. **Diga para si mesmo: eu sou capaz.**

Aqui a modelagem será fundamental para definir a estratégia. Se alguém já passou pela situação, não perca tempo, copie o que ela fez. Primeiro resolva seus problemas, depois pense em inovar. Para cada situação haverá um caminho que passa pelas três ações citadas. Trabalhe juntamente com sua inteligência emocional, a superação da barreira.

É muito comum na área profissional que pessoas não tenham autoconfiança e até sejam inertes a busca pelo conhecimento. A explicação é que não foram ensinadas a serem competitivas, não possuem uma rotina que proporcione o desenvolvimento, devendo, portanto, buscar conhecimento em diversos materiais. Achar conteúdos hoje já não é uma desculpa.

Para essa área a crença a ser eliminada é sobre a incapacidade de desenvolver-se e o medo de ser competitivo. Não trabalhamos com utopias, e as conquistas estão nesse pacote. **Para conquistar, você terá que jogar o jogo.** Há um jeito certo, e você deverá sempre estar buscando conteúdo, observando casos de sucesso, modelando-se e tendo muita disciplina, tudo passa por ela.

Em relacionamentos a palavra de ordem é amor próprio. Todas as limitações, dores e sofrimentos passarão por esse sentimento. Relações devem ser secundárias e apenas representarem um reflexo de quem você é. O aprendizado com os pais dessa falta pode ser a explicação. Falta de convicção no que acredita estará relacionado com essa crença limitante.

Busque o amor próprio, tanto para criar relações, quanto para sair de relações falidas. Pense no seu propósito de vida, valorize-se e não seja refém de um amor ou da falta dele. Essa é a mentalidade a qual se deve investir, além de tornar-se mais inteligente e investir na sua aparência física, aumentando a sua autoestima e poder de escolha.

Na parte de finanças existe uma crença muito comum do **não merecimento do dinheiro** em achar que a vida é difícil e não tem outra saída. Hoje, conteúdo é o que não falta para você se tornar uma pessoa próspera financeiramente. O tema será tratado futuramente, mas aqui quebre sua pobreza. **Você pode prosperar e você vai**, não é difícil, é fácil, mas requer colocar todos esses princípios em prática.

Falando de saúde e bem estar, uma crença muito comum é na **longevidade**, pensar que o corpo não enfrentará problemas no futuro. Esse é o grande pensamento, cuidar do corpo não para hoje, mas para a velhice, como um investimento. Pode ser pensado como alto desempenho também, acredite que você pode melhorar um pouco todos os dias, utilize o poder do não constantemente.

Estudo de caso

Giselli, 20 anos, pertencente a uma família de classe média alta, estava em seu terceiro ano de cursinho para entrar em uma Universidade de medicina através de vestibular. Porém, m ela não conseguia ter êxito nos resultados.

Caso clássico. A pessoa possui um meta bem definida e por diversas razões não atinge o objetivo.

Era preciso buscar as causas dessa situação. Giselli não possuía, até o fim do ensino médio, hábitos de estudo, por consequência ao fazer seu primeiro vestibular não obteve êxito. Matriculou-se em um cursinho, dedicou-se bastante, fez a prova novamente e fracassou. Temos aqui seu primeiro trauma, mesmo utilizando todas suas forças, não atingiu a excelência.

Nesse momento, a crença limitante foi criada, e não buscar fontes externas, não ajudaria na resolução dessa situação. No segundo ano de cursinho, manteve o mesmo método de estudo, e com a pressão não obteve o resultado mais uma vez. Nesse momento a insegurança tornou-se enorme, não havia mais confiança em sua capacidade.

Na análise dos métodos de estudo de Giselli, notei uma grande deficiência, a falta de revisão, ou seja, uma crença na sua falta de capacidade impossibilitava essa análise. Um dos passos é acreditar que toda situação possui uma solução. O processo deve ser de melhoria contínua e acreditar no processo de desenvolvimento do ser humano.

A mente dela foi trabalhada nesse sentido. Todos possuem sua trajetória, o importante é estar em constante evolução. Era preciso sempre identificar oportunidades de melhoria e replanejar até a aprovação. A mudança da mentalidade de Giselli foi feita, a única cobrança que ela permitia era a própria. Sabia controlar sua evolução e respeitar o seu ritmo. Não precisou de muito tempo, seis meses depois ela estava aprovada e dificilmente desconfiará novamente de sua capacidade.

Hora da AÇÃO!

Esse é o momento que você
coloca em prática o que foi
trabalhado no **5º princípio**
deste e-book.



Faça um mapeamento das crenças limitantes mais presentes em sua vida e que impedem a realização dos seus sonhos, alcançar suas metas e prosperar.

CRENÇAS LIMITANTES			
	Crença 1	Crença 2	Crença 3
Quais são as minhas 3 principais crenças limitantes?			
De onde ou de quem veio essas crenças?			
O que eu acredito que pode ter impulsionado para isso?			
Avalie quais são seus sonhos, objetivos, aspirações e o que as crenças podem prejudicar/barrar			
Estou disposto (a) a buscar meus objetivos?			
Como ou qual atitude preciso buscar e colocar em prática para isso acontecer?			

Você é do tamanho do seu sonho, o que falta para alcançar?

Deposite o tempo necessário neste exercício!

Lembre-se de deixar este conteúdo sempre em vista e quando considerar importante, volte e revise suas prioridades! Não há nada de errado em reciclar e refletir sobre o que está desenhando para sua vida.





MENTALIDADE ESTRATÉGICA

6) MENTALIDADE ESTRATÉGICA

Na caminhada, o seu maior tempo gasto será executando tarefas para colher os frutos no futuro, porém, a qualidade e quantidade desses frutos está intimamente ligada a parte estratégica. Sair da média e ter uma vida desenvolvida passará pelas tomadas de decisões que tomará no caminho. Então essa mentalidade deve estar presente do início ao fim.

Em minha vida, ao estudar administração me deparei com a ferramenta de melhoria contínua: ciclo PDCA (Plan, Do, Check, Act) com significado de planejar, fazer, checar e agir. Logo percebi a ferramenta com a possibilidade de ser replicada em minha vida. Ela, para definir a trajetória a ser percorrida, é fantástica, acrescentando ainda a análise estratégica de cada situação específica.

Esteja ciente da possibilidade de comando sobre toda as situações. **Cada ação executada por você causará uma reação**, assim como mudar a mentalidade para um jogo de xadrez. Passe a analisar o contexto, definir hipóteses, ser mais investigativo, questionar mais e executar com estratégia. Após uma tomada de decisão, pergunte-se, se faria novamente baseado na sua linha de raciocínio. Se a resposta for sim, independente da reação do entorno, você tomou a sua decisão certa.

Para a busca da excelência nas quatro áreas a mentalidade deve ser essa. No profissional, dependendo do direcionamento você deverá agir de certa forma e utilizar os passos de quem já passou pelo caminho.

Em relacionamentos, com um passo em falso você pode colocar tudo a perder ou ficar preso em diversas situações. A mentalidade estratégica evitará diversas situações negativas.

Em suas finanças não é diferente, definir a melhor estratégia permite maior chance de equilíbrio e/ou prosperidade. Em relação a saúde e bem estar, permitirá o maior conhecimento do seu corpo, suas forças e fraquezas, e assim atuar de forma a criar uma rotina de fácil execução. O grande segredo é ser estratégico, pois permitirá ter constância no processo para atingir o propósito.

Ao falarmos de imunidade emocional, sobre a importância de se perdoar, a mente estratégica não suportaria ouvir isso. O propósito dela é encarar o erro como grande exceção, evitando-os, com tomadas de decisões rápida e precisas, criando uma situação após a outra de vitórias e possibilitando atingir o nível esperado de satisfação.

Na área profissional o primeiro passo é definir a sua aptidão e aquilo que no longo prazo te realizará, além de considerar a sua situação atual. São diversos fatores, mas no final a direção deve ser para sua liberdade de satisfação e financeira. Após definir o plano, é o momento da ação. Na trajetória você encontrará diversas situações, e o modo de agir será pelo estudo. **Sempre que surgir algo novo você deverá buscar informações para tomada de decisão.**

Com essa mentalidade, independente do caminho escolhido, a chance de sucesso é alta, pelo fato de, por mais simples que pareça, a grande maioria não possui esse hábito, e então, naturalmente você se destacará. Portanto, nessa área, escolher o melhor caminho baseado nas circunstâncias e utilizar o estudo de cada micro situação te colocará a um passo do sucesso.

Em relacionamentos a grande importância está relacionado com as escolhas iniciais. A estratégia significa fazer a escolha certa de acordo com suas expectativas e necessidades para evitar um relacionamento abusivo. Para os que já estão em uma relação, significa enxergar a relação como uma força e resolverem os problemas atuais. Trazer a pessoa que está ao seu lado para o desenvolvimento pessoal é o melhor caminho.

Em finanças, a mente estratégica está nos estudos. Desde o nível básico, do qual você precisa apenas do controle da sua mentalidade e consequentemente do dinheiro até o avançado, o segredo é a fonte de conhecimento e a aplicação. Tendemos a achar tudo muito simples, e realmente é. A mente estratégica aqui evitará sua procrastinação nos estudos e a falta de disciplina com o dinheiro.

Por fim, para saúde e bem e estar, a mente estratégica atua demonstrando a importância futura de realizar atividade física e ter uma boa alimentação. Em muitos dias a vontade de não cuidar do corpo e da mente ocorrerá, nesse momento a sua mentalidade deve atuar. O primeiro ponto é pelo próprio resultado final, o qual é necessário a constância.

E o segundo ponto, pela inércia, deixar de realizar um hábito pode fazer esquecermos e voltar para ele não será tão simples.

Cobrar uma mentalidade estratégica de alguém sem a pré disposição para esse perfil parece estranho, mas ela pode ser sim desenvolvida e a grande dica é a modelagem. Todo processo, tarefa deve ser procurado em fontes externas. Ver pessoas que já passaram pelo processo é fundamental e apenas necessitará da humildade de aceitar essa pesquisa e tempo para fazê-la.

Ter uma mentalidade estratégica é mais um passo para sua liberdade. Não ficar refém de coisas novas, das suas falhas e necessidades. Você estará sempre se movimentando ao encontro das respostas e lacunas para atingir o resultado desejado. Essa evolução para o mundo é necessário, pessoas autossuficientes em busca do desenvolvimento.

Estudo de caso

Maria, 26 anos, solteira, advogada, morando com os pais e "concurseira" tinha o objetivo de passar em um grande concurso federal. Ela já estudava há dois anos e não havia alcançado êxito em outros concursos. Ela estudava por livros, tinha uma rotina de trinta horas líquidas estudadas durante a semana e com uma vida social ativa, na qual saía na sexta e no sábado.

Esses vícios e hábitos levavam Maria ao fracasso. O pai dela havia recomendado o estudo por meio de livros e a vida social estava prejudicando seu foco no momento da leitura. O estudo deve ser leve, a mente deve estar limpa. Aqui a necessidade da mentalidade estratégica. Primeiro de tudo, ao iniciar uma tarefa ou um novo objetivo, a pesquisa dos melhores métodos e materiais é fundamental.

Hoje há no mercado diversos materiais focados para provas de concurso. Além de métodos empregados e comprovados por pessoas. Basicamente esses métodos se resumem a revisão e a resolução de muitas questões de provas anteriores, além da constância necessária no processo.

Quanto a mentalidade de Maria, era preciso uma mudança na rotina social. Haveria a necessidade de uma redução de suas saídas, focando o tempo livre apenas para um descanso estratégico. Foi reduzido a quantidade de dias que ela poderia sair de casa, e a intensidade que ela dava para as situações. Ela teria o controle, porém não prejudicaria o momento de estudo e permitiria a absorção do conteúdo com eficiência.

Quando se tem um mentor, isso torna-se mais simples, pois o contato constante cria uma cobrança. A ideia na verdade é que essa dependência não exista, através da mentalidade estratégica. Você mesmo busca suas respostas, e assim o seu crescimento tende a ser maior, pois a interpretação e a busca é puramente sua. Maria foi aprovada no concurso do seu sonho. Hoje com a mente totalmente estratégica toma suas decisões, e já não precisa mais de um acompanhamento.



@mulherplena.br

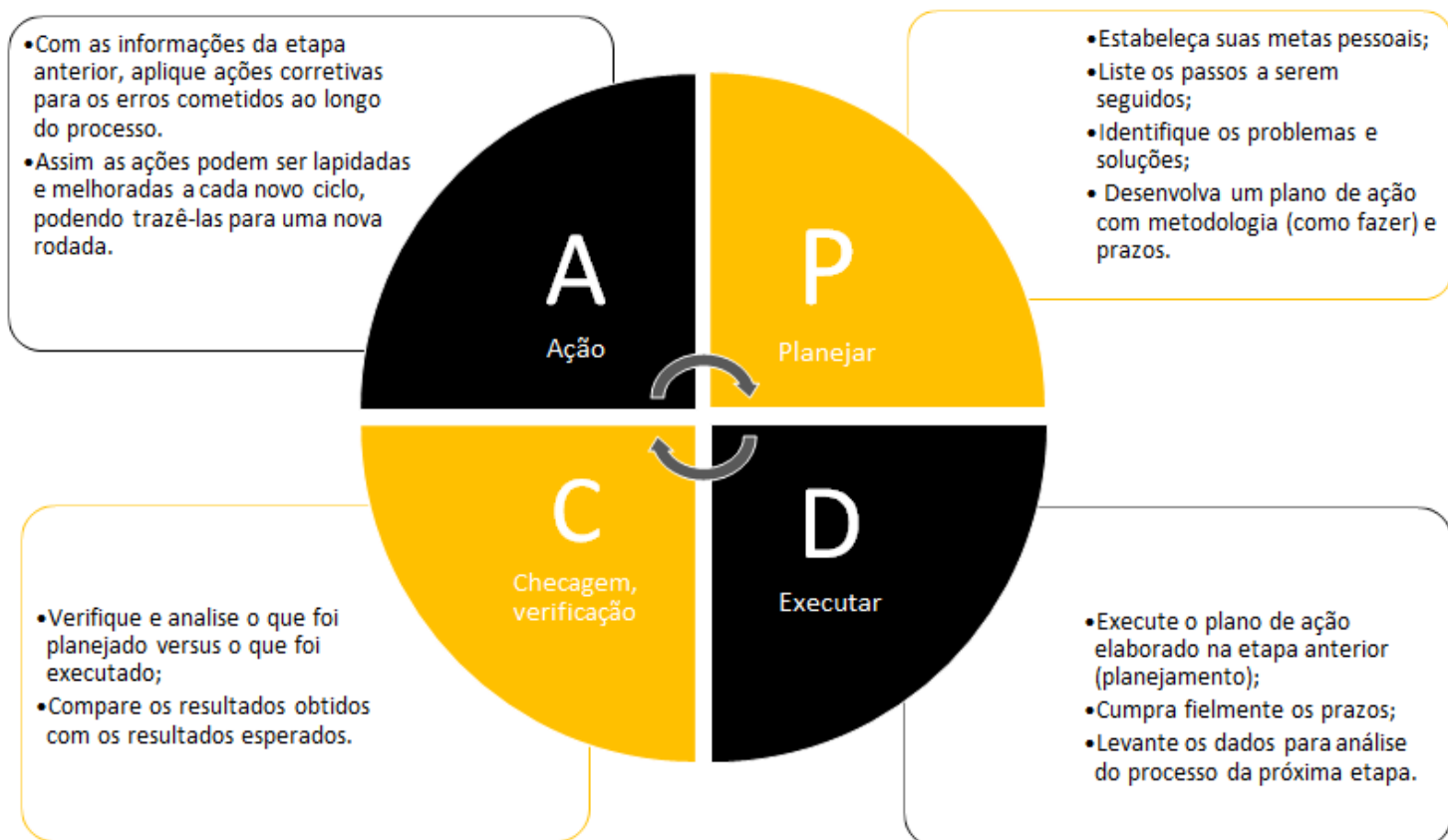
Hora da AÇÃO!

Esse é o momento que você coloca em prática o que foi trabalhado no 6º princípio deste e-book.

Para este exercício, vamos aproveitar a ferramenta mencionada neste capítulo, o PDCA. Aqui é uma excelente oportunidade de tirar aquela meta do papel, da imaginação e colocar em prática. Pode ser utilizado ainda para sair da zona de conforto e crescer. Aproveite para deixar um

lembrete: "podemos utilizar a melhor ferramenta do mundo, mas se você não acreditar e não ter disposição para aplicar como se pede, muito provavelmente não atingirá o desejado. Portanto, os resultados que se espera alcançar, dependerá de você".

Pegue um papel e crie seu ciclo PDCA VIDA PESSOAL utilizando as orientações abaixo, começando por P - Planejar e seguindo o ciclo no sentido horário:





MOTIVAÇÃO

7) MOTIVAÇÃO

A motivação está totalmente ligada a forma com a qual você acorda e com a satisfação com a qual se deita. Ter motivação diária significa acreditar que está no caminho certo, um caminho de prosperidade e satisfação. E está ligado com o objetivo desse material. Como não ter motivação sabendo estar caminhando para a direção de uma vida completa?! Impossível.

Além de estar no caminho certo deve-se preocupar com dois fatores: as pessoas à sua volta e em definir metas de curto prazo. **Pessoas tóxicas podem contaminar seus planos e fazê-lo acreditar estar no caminho errado. Definir metas de curto prazo mantém o sonho vivo, fazendo você lutar com mais força nas tarefas diárias.** Portanto três fatores: **caminho certo para você, pessoas motivadoras ao seu lado e definir metas de curto prazo.**

Outro fator importante é a mentalidade. **Tenha positividade e gratidão.** Positividade para acreditar que o processo está te levando para o sucesso e gratidão pelas conquistas já alcançadas. Isso blindará sua mente contra as pessoas capazes de te desmotivar. A **fé** é o elemento coringa, acreditar em uma força superior garante seguir em frente em maus momentos.

Você deve ficar ciente que não encontrará a motivação todos os dias, esteja em paz com isso. Dias difíceis ocorrerão, nem sempre acordará bem disposto fisicamente, em alguns momentos passará por conflitos ou até mesmo situações inesperadas como o falecimento de um ente querido.

Procure estar sempre motivado, mas saiba dessas exceções e respeite seu tempo.

Por muito tempo ouvi essa frase: “trabalhe com o que ama”. Parece simples, e é, mas não paramos para analisar e aceitar nosso propósito. Descobri isso assim, criando conteúdo, fazendo o que me foi destinado, a transformação de pessoas e consequentemente do mundo. Faz total diferença, você passa a sentir cada emoção e valorizar cada pequena conquista.

Fundamentado nas três estratégias (caminho certo, pessoas certas ao seu lado e metas de curto prazo) e aliada a mentalidade, é possível definir o caminho exato para uma vida próspera. Definir o caminho certo profissionalmente relaciona-se ao autoconhecimento. Saber qual a sua preferência entre tarefas operacionais, táticas ou estratégicas e dentro dessa subdivisão, encontrar aquilo capaz de te motivar por toda vida. Afinal, o trabalho dignifica o homem.

Para a escolha de um relacionamento ou viver só, a análise baseará no seu propósito. Estar com alguém ao seu lado com uma mente não voltada para os seus objetivos não é nada motivador. O casal é fonte de fortalecimento, juntos se completam e atingem seus objetivos com mais facilidade. Ficar sozinho pode ser um caminho ou um momento até encontrar o par perfeito (não romantizando aqui, mas àquela pessoa que caminhe junto com você).

As finanças serão frutos das escolhas que fizerem na área profissional. Não há problema você trabalhar de operador de caixa de supermercado, mas o alinhamento com os desejos de finanças deve existir.

A prosperidade financeira gera a liberdade, essa é a mentalidade ideal. Procurar um trabalho o qual possui ganhos escaláveis é o cenário ideal.

Para saúde e bem estar a escolha deve ser por atividades que geram prazer e por aquela dieta a qual você consiga manter por um longo período. Nessa área a recomendação sempre será pela procura de profissionais especializados.

Mas que fique claro: "eu sempre busquei conteúdo por conta própria e o mercado está recheado de profissionais criando bons conteúdos. Afinal o marketing é isso, conteúdo gratuito de valor para atrair público. No fim, com a mentalidade estratégica e com o tempo você se tornará excelente".

O passo mais importante foi dado, a escolha. Agora é decidir quem estará ao seu lado para enfrentar os desafios. No profissional a escolha é livre, desde trabalhar sozinho a escolher uma empresa. E dentro do próprio trabalho a escolha de se relacionar mais profundamente com um ou outro existe também. Escolha aqueles que sempre te motivarão nos seus objetivos e que tenham pensamentos semelhantes.

No relacionamento o casal se torna uma unidade. As decisões são em conjunto, então escolher os amigos e pessoas próximas devem ser debatido pelos dois. Escolham pessoas que tenham hábitos semelhantes e saibam sobre a fragilidade dos relacionamentos na atualidade. Blindar o casal com respeito mútuo e evitar julgamentos externos motivará o desenvolvimento.

Encontre também pessoas com tato para o dinheiro. Pode não ser uma realidade sua, mas não há desculpas. A quantidade de informações em livros e vídeos é enorme. Conteúdos atualizados, com dicas para investimentos estão por toda parte. Essa é a motivação, **o ser humano tem a necessidade de pertencimento, pois então pertença aos melhores.**

Em saúde e bem estar a média da população não se preocupa com a qualidade dessa área. Porém o nicho é bem concentrado e encontrar pessoas com esse propósito não é difícil. Academias e pistas de corridas estão difundidas por todas as cidades, além de outras modalidades. Matricule-se ou deposite tempo ao ar livre, procure seu nicho de exercícios e se motive rumo a excelência.

Em todas as áreas, defina suas metas de curto prazo, por exemplo: ser promovido em um ano, perder tantos quilos em três meses, poupar tantos % da sua renda mensal e evitar brigas no relacionamento. As próprias metas alcançadas motivarão na continuidade para manter os resultados. Se está atingindo resultado pequenos, o melhor ainda está por vir.

Estudo de caso

Gilberto, empresário, 39 anos, casado com Bruna, trouxe a seguinte situação: apesar de ter prosperado financeiramente, ter um relacionamento feliz onde teve duas filhas e estar satisfeito com o corpo, a vida corrida e o que ele fazia não o motivava todos os dias. Caso interessante, mostrando a não relação do dinheiro com a motivação.

Por estar próspero naquele momento, o leque para ele era de muitas possibilidades. A única dificuldade era adentrar no que realmente o motivaria na área profissional. As barreiras para o descobrimento por muitas vezes estão na falta de aprovação social. Adentrar em uma satisfação de Gilberto não foi fácil, pois ele tinha uma crença limitante. Quando mais novo tentou cursar gastronomia, mas desistiu por insatisfação dos pais.

Sabendo isso foi fácil, mas o processo foi demorado. Um velho sonho dele foi reativado, uma motivação que envolveria uma paixão e um propósito. Ele abriu um restaurante gourmet, tornou-se dono e chefe de cozinha. Em paralelo realizava cursos para novas receitas, buscava novos conhecimentos e investia no seu sonho. Por outro lado, para seus antigos negócios houve a necessidade de maior delegação para desafogá-lo e assim realizar-se com uma vida mais tranquila.

Hora da AÇÃO!

Esse é o momento que você
coloca em prática o que foi
trabalhado no 7º princípio
deste e-book.

O que te motiva hoje? Consegue responder essa pergunta? Quando falamos em motivação, se pegarmos o significado, seria exatamente, o **motivo para a ação.**

Pense e reflita por um período, quais são suas motivações, o que te impulsiona a realizar as coisas para alcançar um objetivo. Pode parecer simples, mas quando temos clareza das coisas que realizamos e por quê fazemos, seguimos mais firmes com nossos objetivos e sonhos. O quanto você tem se dedicado a isso? Permita ter mais tempo com você mesmo (a). Faça isso pelo menos uma vez por semana no início e conseguirá encontrar suas motivações diárias!

Mas como fazer isso? Vamos lá, vou te ajudar neste momento.

1- Encontre um local que você consiga se conectar com você mesmo (a). Pode ser no quarto, na sala, no jardim, enfim, um local do seu agrado.

2- Coloque uma música que te faça relaxar.

3- Respire fundo pelo nariz e solte pela boca três vezes, lentamente, conectando com você mesmo (a). Em seguida, pense nas ações que está realizando para alcançar suas metas, propósitos. Porquê tem feito e agido desta maneira? Qual intenção? Onde deseja chegar com essas ações? Por quem ou por qual motivo é feito essas ações? Qual a sensação que deseja obter após atingir seus objetivos.

4- Após refletir, idealize e coloque tudo no papel. Tenha em mente que esses momentos deverão acontecer com a frequência que considerar necessário.

Se ainda assim encontrar alguma dificuldade, reflita sobre as perguntas abaixo:

O que te faz acordar todos os dias e fazer e o que faz?

O que te deixa feliz?

Quando tem algum momento especial, geralmente quem são as pessoas que estão envolvidas? Qual significado que esse momento traz para sua vida?

Porque trabalha ou busca desenvolver-se constantemente?

Permita-se estar motivado sempre, ela move a vida!



@mulherplena.br



PROFISSIONAL

8) PROFISSIONAL

A essa altura, com os sete princípios anteriores você já não será o mesmo na forma de enfrentar qualquer situação em sua vida. Mas foi separado um princípio para cada área, afinal, o propósito do e-book é a realização em todas elas. Com uma gama de possibilidades na área profissional, é possível observar o aumento da probabilidade de sucesso sendo proporcional ao quanto você é empreendedor e o quanto produz.

Ou seja, empreender, independente do seu trabalho, significa estar sempre buscando melhorias, algo novo ou soluções para determinados problemas, quase a definição de mentalidade estratégica. E a sua produção relaciona com o quanto você entrega em determinado tempo. Além da barreira limitante física encontrará a procrastinação, por isso necessário a disciplina e inteligência emocional para uma boa produção.

Um fator de extrema importância é o tempo. Todo projeto profissional deverá ser pensado no longo prazo. Não digo que você não possa ter sucesso no curto prazo, mas a sua mentalidade deve estar preparada para fracassos no curto prazo. O quanto o seu propósito profissional será grande para suportar as derrotas e seguir em frente até atingir a vitória?

Por fim, **dentro da mentalidade profissional, não coloque todos os ovos na mesma cesta.**

Ou seja, você não tem a garantia do sucesso, portando, deve saber aproveitar as horas diárias livres das necessidades fisiológicas e ter um bom planejamento para esse tempo livre, considerando esse tempo para mais de uma possibilidade profissional

Há três tipos de situações: ou você está definindo sua vida profissional, ou você já tem uma vida profissional, mas não está satisfeito com a direção desse caminho ou você está onde você queria estar. Em todas essas situações a primeira necessidade é a sobrevivência. Nem sempre para o projeto que deseja o retorno é imediato. Saiba então que no começo de um projeto você pode vir a trabalhar em algo não desejado.

Um exemplo claro seria trabalhar de garçom enquanto começa a abrir um negócio dos seus sonhos. O início de algo envolvendo pessoas sempre exige abrir mão do ego. O julgamento de pessoas existe e passar por cima disso é o grande segredo. Foque no seu propósito final, encare como aprendizado e evolução para o merecimento de quando chegar lá.

Há diversas possibilidades nessa área. O segredo para a satisfação é aliar o seu perfil à sua ambição. Você pode gostar de certa profissão, mas ela não te dá o retorno desejado, ou o contrário. Por exemplo, se você tem senso de justiça o estudo de direito é o indicado, pode salvar vidas trabalhando em clínicas e hospitais se você tem desejo em trabalhar na área da saúde, pode construir sendo um engenheiro, pode ser um influenciador na internet, etc. Essa decisão é íntima, entregue-se e a aceite, pois no fundo você sabe a resposta.

A decisão é individual, mas um mentor pode te ajudar. Com ela tomada, você terá a motivação diária, porém o mais difícil está por vir, mas com muito estudo e muita disciplina você se tornará um especialista na sua área. A mente estratégica deve atuar juntamente com a eliminação de crenças limitantes, buscando melhores materiais e modelando com os melhores profissionais da área. Com essa mentalidade dificilmente você não evoluirá no setor e na área de sua escolha. Aqui temos dois setores, privado e público.

Um relato pessoal que representa toda minha história relaciona-se com o setor público, mais precisamente com concursos públicos. Logo após a graduação, comecei a trabalhar e prestar concursos. Resumidamente, achei que seria apenas mais um capítulo fácil da minha vida, mas por sorte não foi. O agradecimento refere-se a ter encontrado um desconforto capaz de proporcionar a transformação.

Em termos de desempenho, chegar aos 75% de acertos nas provas não foi tarefa complicada. Porém, os tempos eram outros, materiais espalhados pela internet, desemprego beirando os 15% da população ativa e um complicador: disciplina não era meu forte. Era real, o desafio seria maior do que eu. Foram diversas reprovações utilizando métodos errados e decisões erradas.

Fiz provas sem estar preparado e isso proporcionou-me uma crença limitante: eu nunca passaria. Nesse momento adentrei no **estudo mais importante da vida, o autoconhecimento.**

Poderia ter pedido ajuda, mas não fiz, sabia que era a maior oportunidade de evolução e foi. O princípio estratégico está relacionado a essa teimosia, **o maior responsável pela resolução de seus problemas é você.**

Além da evolução nos estudos busquei a evolução mental. Toda confiança e toda força para fazer todos os dias o que tinha que ser feito para chegar em único dia e fazer o meu melhor. Se eu falhasse, tudo bem, consciência de ter feito o melhor no momento, corrigir os erros e voltar para o processo. Como já dito, não tem como dar errado, quatro aprovações, sendo uma delas em primeiro lugar.

Um detalhe, naquele momento de incerteza ficou claro para mim que eu estava na área errada, assim como comentado em outros princípios. Um perfil estratégico e criativo sendo desperdiçado em uma atividade operacional. A influência por concurso eram dos meus pais, estes sempre desejam a segurança dos filhos. Mas continuei, por um grande motivo, eu tinha uma crença limitante para resolver.

Sempre tive talento para o futebol, mas por diversas crenças limitantes e pela própria dificuldade que é de se tornar jogador não alcancei o ápice. Ou seja, desistir do concurso seria mais uma derrota, e a crença aumentaria.

Não tinha mais conversa, declarei guerra contra a definição de fracassado e evolui. Costumo dizer que um ex medíocre sabe exatamente o caminho das pedras, e por isso aqui você tem o melhor conteúdo de desenvolvimento pessoal.

Nesse meio tempo descobri o que eu amava, era inconformado com as pessoas não atingindo resultados, e de certo modo, felizmente, todo sofrimento colocou-me no melhor lugar do mundo, escrevendo para vocês com a certeza que sairão daqui pessoas prontas para encontrar todos seus sonhos, assim como eu fiz. Na trajetória, com estudo e habilidade de influenciar pessoas, percebi estar evoluindo mentalmente e em consequência pessoas ao meu redor também. Presenciei estas alcançando seus objetivos, isso foi gratificante.

Irmão aprovado em concurso público para um dos melhores órgão de segurança do País com dois meses de estudo, o cara é foda, mas o mentor dele aqui também fez a diferença (haha). Esposa sendo promovida no trabalho diversas vezes, grande mérito dela por ter uma produtividade enorme, mas com um leve toque de estratégia do mentor eterno dela. Esses resultados me motivaram a ajudar todos e mais do que isso, empreender, que é “o caminho” para a prosperidade financeira.

Depois de um longo relato pessoal é possível tirar algumas lições. O trabalho escolhido deve gerar motivação diária. Independente do que esteja fazendo, faça da melhor forma com os melhor materiais.

Sua mente será responsável por todo o processo, mantenha ela limpa. Desistir pode criar uma crença limitante, por isso a escolha inicial é importante. Busque sempre a melhoria, ela te leva ao resultado.

No setor privado as coisas funcionam exatamente como na entrada para o setor público. Para ter resultado você precisa trabalhar muito e com estratégia e ainda um fator a mais, o networking. Aqui suas relações pessoais são importantíssimas e definirão o seu crescimento. Crescer aqui significa liderar, e por experiência própria, de alguém que já liderou mais de 200 pessoas em uma obra, a sua postura faz toda diferença.

A todo momento você será julgado pelas suas falas e atitudes, então para se destacar deverá estudar bastante. Leia livros, assista vídeos, vá a palestras e certifique-se da qualidade desses materiais. **Não fique refém da sua natureza, esteja em uma eterna transformação.** Essa mentalidade aqui vale tanto para proprietário de negócio quanto para colaborador.

Para finalizar, conheça a liberdade de se arriscar. Ao adquirir conhecimento e habilidade tenha atitude, nada menos que o conceito de competência. Busque empreender, através dos seus conhecimentos, buscar resolver um problema, uma dor do mundo. Esse é o caminho da prosperidade, estar a frente de um negócio, fazer dinheiro e encontrar a liberdade.



@mulherplena.br



RELACIONAMENTO

9) RELACIONAMENTO

Culturalmente e também pela necessidade humana da socialização, as pessoas buscam relações mais íntimas como “ter um lance”, namorar, casar e suas diversas derivações. A definição do seu estado e das pessoas que irá se relacionar é fundamental. Todas as quatro áreas estão conectadas, mas essa por estar vinculada a fatores externos e por ser totalmente emocional torna-se perigosa.

Há três estados possíveis nesse contexto. Um deles é você estar solteiro com a certeza desse estado e pretender não se envolver em um relacionamento sério por um tempo. Outro é você estar conhecendo alguma pessoa e não saber o futuro dessa relação. Por último, a relação sólida, que geralmente os problemas são maiores devido a própria profundidade da relação.

O primeiro estado, totalmente solteiro, não há maiores complicações. Apenas defina suas prioridades e não deixe, ao optar por uma vida mais agitada, de festas e muitas relações, que isso atrapalhe nas suas outras áreas. Outro cuidado é em jogar limpo, pois além de prestigiar seu caráter, evita dores de cabeça e a perda de tempo. Transmita para a outra pessoa a sua real intenção sem ludibriá-la.

O segundo estado, no qual você está conhecendo alguém, é o mais importante para sua saúde mental. **Entrar em um relacionamento é muito mais fácil do que sair.**

Portanto, seja um investigador e tenha visão de futuro. A palavra chave de um relacionamento é alinhamento. As pessoas devem ter vidas parecidas, com o mesmo propósito, ou então haverá brigas e sofrimento.

Se você é solteiro e está lendo esse e-book, terá o privilégio de fazer uma excelente escolha para sua vida, se esse for o seu desejo. Isso porque atraímos para perto de nós os valores que cultivamos. Esse é o grande segredo, encarar relacionamento com naturalidade, como consequência dos seus valores e não como um fim em si mesmo.

O terceiro estado, é o próprio relacionamento, onde os principais problemas acontecem. No começo é mais fácil, temos a paixão para maquiagem os defeitos, e essa dura em torno de 18 meses, segundo alguns estudos. A explicação é simples, o novo é sempre mais atraente, causa sensações diferenciadas e assim seu cérebro não precisa de tanto esforço para se entregar.

A paixão acaba, permanece o amor, os defeitos ficam mais claros e as brigas acontecem. Casos curiosos são as pessoas que emendam um relacionamento atrás do outro para viver de paixões e evitar as responsabilidades do amor. Por isso foi falado a cima da importância da escolha inicial, para facilitar nas responsabilidades do amor.

É importante notar que no relacionamento existirá duas imagens, a de cada um dos integrantes e a do casal em conjunto. A ideia é pensar em fortalecimento e buscar crescimento juntos em todas as áreas, de forma que ambos sejam eternamente interessantes um para o outro.

E ter a consciência de que todas as atitudes influenciam as duas imagens, uma grande responsabilidade.

Entender que discussões são necessárias, afinal, temos dois pontos de vista diferentes. Mais uma vez a importância do propósito, para que os conflitos tenham a finalidade de fortalecer na caminhada ou ajustar a direção do casal. Relacionamentos já são complicados, se não tiver a vantagem de fortalecimento é porque não vale a pena ser vivido.

Os principais problemas a aparecer com o tempo são: falta de dinheiro ou ganância, infidelidade, falta de tempo para o casal, propósitos diferentes, etc. Em todos os casos a solução nos leva para uma palavra: unidade. Influências externas jamais devem existir em um relacionamento. O casal deve pensar juntos, deve ter o dinheiro compartilhado para um planejamento exato.

A infidelidade é o ápice de uma interferência externa, e não deve ser perdoada. A chance de não confiar mais é muito alta, mas caso já tenha feito ou decida perdoar, deve haver um perdão verdadeiro de forma que sua mente esteja em paz. Ainda, deverá contar com uma transformação e mudança de postura, ou então o melhor é sair da relação.

A vida profissional tem sido cada vez mais exigido na vida das pessoas, então a gestão do tempo deve ser compartilhada com a segunda pessoa do relacionamento. Deve haver um tempo para o casal, ou então não há sentido o relacionamento e ainda, estar inteiro nos momentos que estiverem juntos com boas conversas,

momentos felizes, momentos para sonhar com o futuro e agradecer o que estão construindo juntos.

Defina o propósito do casal. Se você está lendo esse e-book, então deverá procurar alguém que valorize fortemente os princípios expostos ou então cause a transformação na outra pessoa para que ela venha até a mudança. De preferência faça com que ela leia esse material e discutam cada parágrafo juntos. Isso proporcionará um alinhamento incrível.

Diversos problemas aparecerão conforme o tempo for passando, mas havendo unidade e o mesmo propósito, com diálogo tudo será superado e fortalecerá o casal. Estar em constante evolução é segredo da eterna atração, evitando que a unidade se rompa. Foque no seu trabalho, estude um pouco todo dia, cuide do corpo e tenha a gestão perfeita do seu patrimônio, valorize-se para ser valorizado.

O foco a cima é praticamente o propósito do e-book. Com essas atitudes terá sucesso ao se relacionar com outras pessoas, e atrairá pessoas de mesmo valor. Tenha cuidado com pessoas interesseiras, verifique a semelhança do seu propósito com as delas. Por fim, não há nada demais em querer estar sozinho. Se sua presença basta, siga forte crescendo nas outras áreas.

Por último, respeite sua liberdade. Não se prenda em relacionamentos, esteja onde você quiser estar. Não há sentido em perder tempo, com a possibilidade de viver relações e amores verdadeiros.

Tenha o direito de entrar e sair da vida de alguém, sempre com honestidade, fidelidade e entrega. Assim todo relacionamento será produtivo.

Para casamentos tenham a mentalidade de fazer dar certo. Não há porém, primeiro vocês ficam juntos e depois encontram uma solução. Tenham o dobro de honestidade, fidelidade e entrega. Depois da paixão o amor exige vontade, tenham muita vontade. Não há segredo em relacionamentos após duas pessoas decidirem que estar juntos é a única coisa que importa, o resto é perfumaria, não deixem que nada estrague o amor.

Estudo de caso

Bruna, enfermeira, 35 anos, casada com Mateus, 36 anos e empresário alegava insatisfação no relacionamento. Afirmou que Mateus tinha pouco tempo para família, a qual os dois tiveram 3 filhos. Apesar de financeiramente estabilizados, a relação já não era a mesma de quando se casaram, 7 anos atrás. Revelado que na época os dois batalharam muito para chegar no patamar em que estavam e eram muito unidos.

Além disso, a relação carinho e desejo não era a mesma e Bruna desconfiava que Mateus tinha um relacionamento com outra mulher. Nesse caso ela tinha opção de investigar os passos de Mateus e acabar com o casamento ou tratar os problemas, como uma terapia para casais. Ela preferiu a segunda alternativa e deu uma nova chance para seu casamento através de uma outra mentalidade.

Estava claro que eles haviam perdido o propósito. Nas dificuldades eles se uniram para poder prosperar, mas quando chegaram lá, acomodaram-se, não souberam dar continuidade aos outros planos. Poderiam conhecer o mundo, aprender novas línguas, fazer um novo esporte juntos, estar sempre evoluindo em desenvolvimento pessoal, etc.

A decisão de Bruna já estava tomada, o desejo era de recuperação e transformação, mas um casal significa unidade, ela precisaria convencer Mateus. Por algum motivo houve uma demora para os dois voltarem para a transformação. Talvez brigas, um relacionamento extraconjugal de desconfiança dela ou outro, no entanto, depois de dois meses decidiram pela transformação.

Nesse caso é preciso confirmar a existência de sentimento e uma das formas é levar o pensamento do casal para o dia em que se conheceram. Eles sorriram, havia amor ainda. Foi proposto então um evolução da mentalidade, entender os medos, forças, fraquezas, desejos e aprofundar em todos os princípios a cima. A ideia era não ficarem jamais refém dos sentimentos e assim manter uma relação saudável.

Acomodar-se é muito perigoso em um relacionamento, pois ele é frágil, porém, com essa nova mentalidade a blindagem se torna maior. A lição ficou clara e serve para todos, chegar lá significa replanejar e buscar ainda mais o crescimento. A família será sempre o mais importante, juntamente com a melhoria da sociedade, portanto busque constantemente a evolução.

Depois do aprendizado, Bruna e Mateus voltaram a se entender. Decidiram pedalar juntos duas vezes na semana, viajar para países diferentes, ter mais tempo para os filhos e criaram até um quarto para diálogo quando um dos dois tivessem insatisfeitos. Puro alinhamento em um novo propósito com uma nova rotina. Posso dizer que eles serão felizes para sempre, pois criaram um propósito infinito de prazeres.

Hora da AÇÃO!

Esse é o momento que você coloca em prática o que foi trabalhado no 9º princípio deste e-book.

Você já ouviu falar em análise **SWOT** termo em inglês, que significa Strengths (Forças), Weaknesses (Fraquezas), Opportunities (Oportunidades) e Threats (Ameaças)? Ela é uma ferramenta de gestão que pode ser utilizada em diversos contextos e aqui temos a oportunidade de adaptar para a vida pessoal.

Conforme modelo disponibilizado abaixo, você irá refletir e escrever nos quadrantes, suas respostas. Lembre-se, seja o mais verdadeiro possível, ninguém além de você mesmo (a) precisará ter acesso a este conteúdo.

Com foco neste princípio, vamos colocar em prática todos os pilares trabalhados, portanto, caso haja alguma dúvida, volte e revise o material. Deixe este conteúdo no campo de sua visão diária, para que você possa, sempre que possível, trabalhar os pontos apresentados.

SWOT

Forças

- 1-Quais são minhas maiores qualidades dentro de um relacionamento?
- 2-Quais são meus valores?
- 3-O que admiro em mim?
- 4-Quais são minhas motivações para ter um relacionamento saudável?

Fraquezas

- 1-Quais pontos preciso desenvolver para ter um relacionamento maduro?
- 2-Quais atitudes eu tenho hoje impedem eu ter um relacionamento saudável?
- 3-O que faz com que eu me sinta desconfortável comigo mesmo(a)?
- 4-Quais atitudes e comportamentos percebo que atrapalham meus relacionamentos?

Oportunidades

- 1-O que eu posso fazer de diferente para ter um relacionamento mais harmonioso?
- 2-Quais atitudes eu posso ter para tornar os momentos com meu parceiro(a) mais agradáveis?
- 3-Como posso buscar conhecer mais sobre meu companheiro(a), ou pessoa que eu esteja conhecendo?
- 4-Qual comportamento vou adotar sempre que algo não caminhar como planejado/desejado?
- 5-O que vou dedicar para meu autoconhecimento?

Ameaças

- 1-Quais são as pessoas que poderiam não permitir que eu tenha um relacionamento saudável?
- 2-O que poderia interferir no alcance dos meus objetivos dentro de um relacionamento?
- 3-Qual mentalidade poderá atrapalhar meus relacionamentos no futuro?



**SAÚDE
&
BEM ESTAR**

10) SAÚDE E BEM ESTAR

Eu poderia simplesmente falar objetivamente para fazer atividade regularmente, dar exemplos de exercícios físicos e indicar uma alimentação balanceada, enfatizando alimentos saudáveis. Mas esse princípio é diretamente conectado com a sua mente. Ela controla cada movimento do seu corpo e cada desejo. Por isso é fundamental definir seu estágio atual da saúde, do seu corpo físico e também o estágio futuro desejado.

Entenda que nesse princípio, **assim como o dinheiro, as pessoas querem resultados imediatos**, mas aqui terá um trabalho focado no longo prazo. Não adianta forçar as expectativas, as mudanças do corpo são lentas e cada vitória pequena deve ser comemorada. Tenha em mente também a importância da constância. Faça tudo certo durante a semana e obterá algum resultado, contudo um final de semana desfocado colocará tudo a perder.

Sei das dores de todos, por isso sou o cara certo para mudar sua mentalidade. Faço musculação há 10 anos, sempre gostei de comer coisas “gostosas” e a própria atividade física não é o que me dá prazer. Por isso a importância de visão de futuro. Você deve se exercitar e comer saudavelmente pensando em ter um corpo forte em sua velhice. Encare como uma obrigação e, dentre as opções, procure aquela que não te faça desistir.

Entre aos poucos no jogo, não queira correr uma maratona logo no início, ou utilizar uma dieta restrita de calorias, não vai dar certo.

Não sou nenhum profissional da área, mas tenho alguns anos de experiência malhando de 5 a 6 vezes por semana sem errar, e no fim das contas é isso que importa: não errar. Recomendo que procure bons profissionais na área, pois além de te passarem o conhecimento, eles funcionam como disciplinadores de resultados.

Lembre-se também da mente estratégica, você deve procurar entender do assunto e buscar suas próprias respostas. Sei ainda da dificuldade financeira de muitos, então aqui estará minha contribuição para atingir excelentes resultados. **A disciplina será necessária e o controle da mente fundamental.** Há oportunidades gratuitas na internet, com profissionais da área e que você pode realizar em casa e sem nenhum investimento financeiro. Saúde e bem estar, não quer dizer apenas atividades de musculação, temos outras que podem agregar, como: aeróbico, treinamentos funcionais, yoga, meditação, alongamento, etc. Claro, dentro de suas possibilidades e saúde, e caso haja necessidade, busque orientação de profissionais especializados.

Nunca prezei por um corpo de atleta, mas prezo pela musculatura desenvolvida e um mínimo de estética para fortalecer a autoestima. E esse deve ser o objetivo, ter saúde e ter o corpo que faça você se sentir bem. Com a mentalidade desenvolvida com os princípios e alinhada a um bom corpo, a sua saúde mental estará em ótimo estado.

Mais uma vez o resultado será consequência do seu estilo de vida.

A felicidade deve ser em fazer certo dia após dia, sem se importar com a opinião de outras pessoas com a sua atual condição, pois isso pode te desanimar. Basicamente o que eu faço é um 85/15. 85% saudável/estético e 15% de liberdade. É o necessário para eu encontrar a felicidade. No final o resultado é reflexo desse empenho, por isso saiba onde quer chegar.

Saindo da parte mental, vamos para parte prática. Defina uma atividade física a qual consiga manter uma frequência de 4 a 6 vezes por semana durante 40 a 60 minutos. Pode ser musculação, uma luta, crossfit, ballet, um esporte, algo que te faça gastar energia. Essa atividade será necessária para auxiliar no seu objetivo: perda de peso, ganho de massa muscular, benefícios para própria saúde, etc.

Para definir uma dieta para seu objetivo, o ideal é que você procure um bom nutricionista. Além disso, ele acompanhará sua evolução de acordo com suas medidas, fazendo ajustes periodicamente. Há também um material que utilizei para adquirir conhecimento sobre dieta flexível, do atleta de fisiculturismo Caio Bottura.

Com atividade física e dieta definidas, a parte mais difícil está por vir. Ter a disciplina para manter uma dieta, cumprir os exercícios e ainda não botar tudo a perder em um único dia comendo tudo que vê pela frente. Saiba que não adianta fazer tudo certo hoje e amanhã cometer erros, no final os resultados não ocorrerão.

A verdade é que todos deveriam ter uma dieta, mas essa não é a realidade. Quando você decide por esse caminho encontrará várias tentações em situações sociais. Tenha o equilíbrio, e apenas faça se puder controlar. O controle está em se alimentar dentro do permitido, mesmo que não seja os alimentos mais saudáveis e que não seja rotineiramente.

Haverá vários vilões na busca desse objetivo. As próprias pessoas que moram com você ou amigos podem te tirar da dieta ou do foco nos exercícios. Também seu desejo por bebida alcoólica ou açúcar. Em todas as situações o poder do não deverá ser utilizado. Aprenda a identificar os gatilhos, como o processo acontece para furar a dieta ou a atividade e diga: não. **Se necessário volte para o princípio do poder do não, foque no seu propósito.**

Por fim, para quando chegar ao seu objetivo, valorize todo seu esforço e trace uma meta maior para seguir alcançando outros. Não ter metas futuras é arriscado para manutenção daquilo que conquistou. Também, de forma estratégica leve junto com você aqueles que estão a sua volta, fazendo a rotina ficar mais leve, e os "nãos" se tornem "sims".

Estudo de caso

Geraldo, 41 anos, obeso e casado com Magda, 39 anos e também obesa, procurou ajuda para mudança de mentalidade em relação a essa área.

Ele e Magda estavam preocupados com a chegada da velhice e tinham como objetivo a perda de peso. O caminho é o mesmo, exercícios + dieta indicada por um nutricionista.

Quanto maior o desejo pela comida, mais difícil é ter a disciplina necessária e dizer cada não. Na mente foi trabalhado a importância de estarem bem no futuro, pois os netos chegariam e estarem saudáveis permitiria aproveitarem toda essa fase. Outra importância seria a própria independência em relação aos filhos ou até mesmo de enfermeiros.

O próprio nutricionista indicou uma dieta low carb justamente devido a obesidade do casal. Aqui uma lição, para cada pessoa haverá um tipo de dieta a depender do objetivo. Por estarem obesos logo nos dois primeiros meses perderam cerca de 10kg, evoluindo dia após dia. Ainda não chegaram no resultado pretendido, mas a mentalidade já estava imposta, o que é o mais importante.

Hora da AÇÃO!

Esse é o momento que você
coloca em prática o que foi
trabalhado no 10º princípio
deste e-book.

Nesta atividade, vamos resgatar a planilha de rotinas e atividades do 3º princípio e incluir a saúde e bem estar! Isso mesmo. É importante incluir em sua vida, pois ele trará mais disposição e uma rotina mais leve de estresse.

Pegue a planilha e reveja o que está sendo colocado em prática. Aqui é uma ótima oportunidade para replanejar o que não está dando certo.

Revise e inclua os momentos destinados para relaxar, exercitar e desenvolver saúde. Comece com uma rotina leve, e aos poucos vai complementando suas atividades e momentos como estes.

Não deixe de realizar, tente, experimente!



FINANÇAS

11) FINANÇAS

Você já ouviu falar na sigla "GGG" na área financeira? Certamente que não, pois a criei para este conteúdo e estou experimentando na prática no meu dia a dia. Iniciar a vida financeira exige muita maestria. Muitas pessoas pensam que é apenas ganhar dinheiro e pronto, ficou rico. O propósito aqui é fazer você conhecer quais são seus rendimentos e muito mais.



GANHAR, GUARDAR E GASTAR

Isso mesmo, o "GGG" citado acima, refere-se a estas três palavras que todos deveriam estar familiarizados. Parece bem simples, mas quando aprofundamos conseguimos encontrar muitas lacunas e oportunidades de melhorias.

O **ganhar** simboliza aqui a **busca pelo conhecimento**, o estudo, investir em si. Muitos podem acreditar que isso esta relacionado ao gastar, mas quando estudamos e aprendemos coisas novas, nossos hábitos ou forma de pensar mudam, portanto, já imaginou isso na prática? Pense que uma pessoa ao estudar sobre investimento, empreendedorismo, cursos na sua área de formação, seja ela qual for, terá a oportunidade de inovar, criar, fazer coisas diferentes que chamam atenção de outras pessoas. Hoje, tudo que é novo gera muita repercussão e garante

seu espaço nas vitrines, sejam elas virtuais, físicas, ou próprio marketing pessoal. A probabilidade dessa pessoa que está buscando conhecimento realizar coisas e ter atitudes diferentes que chamem atenção de outras pessoas é bem maior daquelas que não se movem dessa maneira.

Tomemos como exemplo uma pessoa que você admira, que é bem sucedida, que consegue alcançar seus objetivos. O que será que essa pessoa faz? Ela estuda. Isso mesmo. Muitos tem o hábito ou "costume" de acordar cedo, mas não planejam seu dia como deveria ser. Perdem muito tempo com coisas que não agregam e aí esta a diferença. Busque preencher o seu dia com bons conteúdos. A internet hoje é a maior fonte de conhecimento, pois nela você consegue com rapidez ter acesso ao que precisa. Muitas vezes ela está recheada de materiais excelentes e gratuitos!

Afinal, o que esse ganho vai render quando trazemos para números? Tudo que você aperfeiçoa, acredita, desenvolve, melhora e cria retorna de alguma forma a você, por isso, **utilizar todos os princípios deste e-book, com certeza te fará ter outra visão e perspectiva da vida** e consequentemente elevará seu trabalho, que valorizará suas entregas que resultará em ganhos financeiros. O dinheiro será consequência.

Estude conteúdos que melhorem suas técnicas, instigue seus pensamentos e que te tire da zona de conforto. Grandes negócios ou oportunidades nasceram em momentos de crise, logo, se hoje esta é sua realidade, não desista, é apenas o começo.

Falar sobre dinheiro pode parecer delicado, mas não é o correto, desejável. Você precisa ter intimidade com ele, saber o quanto ganha, o quanto gasta, o quanto investe, o quanto “falta”. Isso mesmo, entender sobre seus números é fundamental! Nunca se esqueça disso. Quando estamos no fundo do poço muitas vezes não temos discernimento para refletir de maneira consciente, muitas vezes a emoção toma conta e aí pouco evoluímos nos resultados. Portanto, planeje tudo que for fazer.

Uma dica que deixo logo de início e que pode parecer difícil no começo é a **mudança de hábito**. Isso mesmo, quando estamos buscando ter uma vida de liberdade, precisamos deixar de “perder dinheiro” com atitudes que pouco favorece, por exemplo, acessar páginas na internet que não contribui com seu crescimento (fofocas), ou ainda que te tiram do foco, meta. Se deseja ter mudança de postura, falar melhor, expressar de maneira mais assertiva e que transpareça segurança, busque conteúdos com esse propósito, de pessoas que possam te inspirar (palestrantes, desenvolvedores de pessoas, um líder que tem afeição).

O **guardar** esta relacionado à **consequência do ganhar**. Muitos acreditam que ter um valor guardado como o famoso “pé-de-meia”, expressão utilizada para mencionar quando alguma pessoa faz uma poupança, é o suficiente para te salvar de um momento difícil ou inesperado. O que não está totalmente errado, porém, é preciso pensar a longo prazo. A maioria das pessoas guardam apenas o que resta após pagarem suas contas, comprar coisas novas, etc. Aí é que mora o erro.

Ao pensar em longo prazo, precisamos estar cientes que envolve um momento de liberdade na velhice, ou quando desejar, conforme seu planejamento e que isso pode durar 10, 15, 20 anos ou mais. Por isso é fundamental ter foco. Não dá para guardar o resto, pois assim você nunca terá a sonhada liberdade. Aqui sugiro a você, conhecer um pouco mais sobre investimento. Não é nada que envolve um caminho complexo e difícil, a menos que se interesse e saiba como aplicar, mas de uma maneira sem mistérios, como fazer render seu dinheiro.

Há fundos de investimentos com a possibilidade de aplicar R\$50,00, R\$100,00 ao mês. Com um planejamento estruturado e com seu objetivo, acredito que conseguirá escolher um que melhor te atenda no momento. Atenção, não estou dizendo aqui que é fácil fazer essa escolha e que não há necessidade de entender. Como tudo na vida quando é novo pode gerar desconforto ou alguma resistência, não haja dessa forma, pois este segundo "G", pode tirar você da vida medíocre que vive hoje.

O ideal é ter o hábito de guardar 30% dos seus ganhos, em todos os momentos. Isso proporcionará iniciar uma renda de emergência. Pensar sobre essa renda, o importante é obter cerca de 12 meses do valor de suas despesas atuais guardadas. Após esse importante resultado, é o momento de começar a investir. Até lá, o ideal é estudar, a fim de compreender em qual fundo trabalhar.

Aqui, se você ainda não tem profissão ou fonte de renda, deixo um exemplo que pude acompanhar de uma grande amiga e que hoje alcançou sua liberdade financeira.

Muitas pessoas não sabem por onde começar quando o assunto é **empreender**, portanto vai outra excelente dica: não existe certo ou errado, bom ou ruim, desde que não fira os valores que acredita, e faça o que goste. Essa amiga que citei a cima, tinha o objetivo de ter uma fonte de renda, não extra ainda, mas a principal. Logo, buscou identificar quais eram seus gostos e o que a deixava feliz. O ramo alimentício sempre despertou algo interessante nela (curiosidade, disposição, prazer), logo seguiu por este caminho. Aprender como fazer trufas (chocolates recheados) foi o primeiro passo e isso foi possível sem nenhum custo inicial, pois ela buscou na internet o conhecimento em vídeos e receitas, tudo gratuito. Desvendar técnicas de vendas para atrair clientes foi fundamental. Perceba que ela iniciou com um planejamento simples, porém necessário. Após estar segura de seus aprendizados, momento de ir para a prática. Aqui houve um baixo investimento com a compra de produtos e materiais para testar as receitas. Testes realizados e adivinhe, resultados muito bons. Em poucos meses, apenas com venda de trufas (chocolates recheados) a possibilitou buscar outros cursos e aperfeiçoar suas técnicas. Após 1 ano, era possível ter uma renda estável com suas vendas.

Hoje, após 10 anos, ela ainda realiza venda dos seus produtos, que ampliou para encomendas de casamentos e eventos em geral, produz bolos, pirulitos personalizados, cupcakes, bombons, ovos de páscoa, entre outros. O que começou como uma oportunidade de renda, se tornou sua profissão, porém não a única atualmente.

Com a renda inicial gerada pelo conhecimento citado acima, minha amiga pôde iniciar seus investimentos, poupando uma parte do valor até conseguir uma renda de emergência e hoje realiza diversos outros investimentos que lhe permite desfrutar de uma liberdade financeira. Vamos a um exemplo bem simples: suponhamos que você siga por este caminho, de vendas. O ramo alimentício vem crescendo a cada dia e com isso as chances de alcançar bons resultados são grandes, porém faz-se necessário dedicação. Se um uma pessoa vender 50 trufas a R\$3,00 por dia (o que não é difícil, estudando técnicas de vendas e busca por clientes), resultará em um mês (30 dias) o valor de R\$4.500,00. Esse será seu resultado bruto, sem tirar os gastos com materiais, que para este tipo de produto não é alto. No mês a meta aqui estipulada foi de vender 1.500 unidades, porém quando diluímos em dias, perceba que não é algo impossível de alcançar. Destes R\$4.500,00 imagine que 35% seja em custos de produção, portanto, teremos um rendimento líquido de R\$2.925,00. Pegando o exemplo de guardar 30%, mensalmente teríamos o valor de R\$877,50. Em um ano, esse valor, sem calcular juros e correções, sendo aplicado para fundos de emergência chegaria a R\$10.530,00.

Pode parecer pouco, mas quem não sabe por onde iniciar e deseja começar algo do zero, essa é uma boa escola. Claro que aprimorando essa técnica, você conseguirá vender outros produtos, aumentar seu portfólio e gerar mais renda para investir e guardar mais. Apresentei um exemplo para início de carreira, algo iniciado do zero e com a possibilidade de aperfeiçoar suas técnicas, sendo o céu, o limite.

Uma boa oportunidade para alavancar suas vendas é o marketing digital que tomo como exemplo. Hoje ele é um fenômeno no quesito de apresentar seus produtos para diversas pessoas ao mesmo tempo.

Aqui eu trouxe exemplos simples e com baixo investimento inicial, mas vamos a uma reflexão: se você está nesta condição hoje, de melhorar sua fonte de renda, o que poderia realizar para aumentar esses números? Qual seria sua parcela de poupar os 30% no mês? Quanto geraria de renda em 12 meses? Lembre-se de considerar metas alcançáveis e reais.

Ao atingir seu fundo de emergência, poderá iniciar os investimentos para uma vida de liberdade a longo prazo. No entanto, estabeleça uma meta! Ah, e o principal, para qual finalidade eu busco isso, qual meu propósito?

Ouse investir em fundos imobiliários e ações, porém para isso é necessário estudar e compreender como funciona na prática. Na própria internet está cheio de canais legais que possa ajudar a compreender melhor sobre esses e outros investimentos.

Não é o foco aqui dizer qual é o melhor e mais prático para você, pois há vários estilos e assim você conseguirá encontrar o melhor para seu perfil, ousado ou conversador.

Feito todos os passos acima, é hora de desfrutar a tão sonhada liberdade. Dedicar tempo para ganhar (conhecimento), guardar (investir) vem aí o terceiro "G", o **gastar**. É isso mesmo, é necessário aproveitar a vida, do contrário qual seria a graça de apenas ganhar dinheiro, pagar conta e guardar, sem VIVER?.

Aqui vem a melhor parte, planejar o que sempre sonhou, colocar em prática. Sabe aquela viagem que tanto deseja? Talvez chegou a hora de realizar e sem preocupação. Muitas pessoas esquecem de viver, de aproveitar a liberdade alcançada, o que se torna um tanto incoerente. Eu diria que é nadar, nadar, nadar e ... morrer na praia.

Neste ponto há espaço ainda para realizar um propósito muito esperado, estar mais perto de pessoas que desejam, ter uma vida mais feliz, leve e prospera. Lembre-se sempre, o planejamento também se faz necessário neste momento, pois a falta dele pode impedir de viver este terceiro "G".

O maior ponto deste princípio é entender o que fazer com suas finanças, trazer seu dinheiro para perto de si.

Hora da AÇÃO!

Esse é o momento que você coloca em prática o que foi trabalhado no 11º princípio deste e-book.

Organizar suas finanças pode parecer complicado de início, mas é só questão de planejamento e disciplina. Abaixo compartilho com você uma planilha muito simples para quem deseja começar este exercício. Você pode adaptar para suas necessidades e melhorá-la a cada dia. Esta foi desenvolvida no Excel e ainda temos hoje vários aplicativos ótimos e gratuitos, que possa te atender com funções mais complexas. Vale a pena pesquisar!



@mulherplena.br



PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO

12) PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO

O planejamento e a definição das metas em si são de fácil aprendizado, podendo ser feito em papel com uma caneta ou utilizando algum aplicativo. Basta definir um ponto de chegada e através do seu tempo livre definir suas atividades diárias. O planejamento tratado é pessoal e voltado para resultados, mas é válido para qualquer atividade a ser desempenhada, por exemplo, até lavar a louça.

Como dito, a definição não trás maiores problemas, porém, o grande segredo está em alinhar o planejamento com sua capacidade real. O planejamento deve ser alterado com o tempo, conforme sua evolução, sempre alinhado com o aumento da capacidade. Na área profissional, o estudo é fundamental para a prosperidade, contudo, na fase inicial, o cérebro não está acostumado a estudar várias horas por dia. Tenha, portanto, cautela em seu planejamento e nas metas diárias.

Por falar em metas, essa é uma grandeza quantificável, a qual permite avaliar e verificar se está caminhando na direção certa. Aqui vale a mesma teoria, defina metas alinhadas com a sua capacidade, pois será benéfico para sua motivação ao alcançar essas metas, dando, assim, longevidade ao cumprimento do planejamento.

Independente do objetivo, a mente estratégica deve atuar. Não importa em qual área ou fase esteja do seu objetivo.

Procure a melhor maneira para atingir o resultado e se necessário re programe-se. Mais uma vez, partiremos do longo prazo para o curto, mais precisamente em definir uma rotina diária. A título de exemplo o planejamento pode ser usado até para obter êxito em um relacionamento.

A forma como é lido esse e-book demonstra a importância do planejamento. Você tem o método predefinido e apenas precisa executar de acordo com sua rotina. O tempo perdido sem um planejamento é enorme, pois a todo momento você teria que pensar sobre o próximo passo, então jamais deve negligenciar esse princípio.

Haverá inúmeros inimigos, o maior de todos, a procrastinação. Assim como não há disciplina sem um plano, não faz sentido um plano que não possa ser cumprido. Portanto, tenha sempre disciplina, motivação e uma mente estratégica para avaliar o processo. Conhecer suas necessidades será necessário, visto que cada um possui suas peculiaridades.

Para definir sua rotina diária, trabalhe com as horas líquidas. Subtraia das vinte e quatro horas as horas de sono, as de alimentação e de lazer, sem exageros, mas que seja uma rotina equilibrada. Por exemplo: considere uma pessoa que tenha a necessidade de dormir 7 horas, faça 4 refeições, sendo almoço e jantar uma hora cada e dois lanches de trinta minutos. Ainda, necessita de uma hora mexendo nas redes sociais.

Nesse caso, essa pessoa terá em média 14 horas livres para dedicar aos seus projetos. Ter isso em mente abre um leque de possibilidades. Há de considerar o trabalho, que a realidade de muitos é trabalhar 8 horas diárias, mesmo assim, teríamos 6 horas para iniciar novos projetos, por exemplo, empreender em alguma área, estudar para especialização de algo, aprender uma nova língua, etc.

Sem um planejamento essas seis horas transformam-se em pura procrastinação. O planejamento não envolve apenas o controle do tempo, mas também fatores pessoais. Cada pessoa terá o melhor horário para dormir, alguns produzem melhor durante o dia, outros durante a noite. A própria alimentação também pode influenciar na produtividade, ou seja, são diversos fatores a serem analisados para sempre estar otimizando o processo.

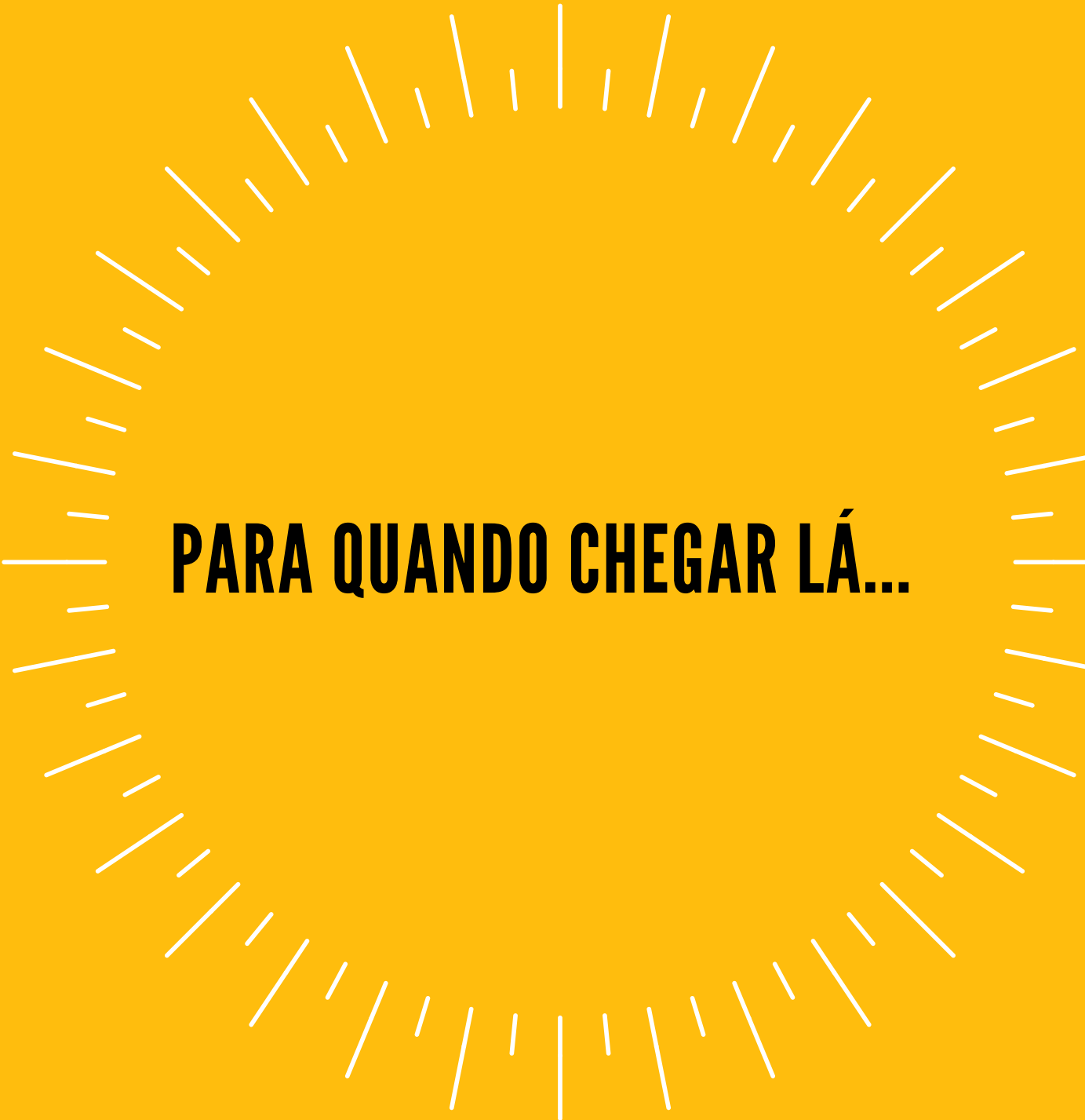
Podemos chamar esse encaixe de tarefas diárias de macroplanejamento. Além dele, é necessário preocupar-se com um planejamento mais específico. Por exemplo, se você reserva duas horas do seu dia para estudar inglês, será necessário definir o que fazer nessas duas horas, como sugestão, em uma hora você poderia assistir videoaulas e na outra utilizar algum aplicativo interativo.

As suas demandas aparecerão durante o processo, esteja sempre atento a sua produtividade. Nesse quesito as metas podem auxiliar, pois são quantificáveis, e caso não esteja alcançando, será necessária uma mudança no planejamento ou um ajuste nas metas para adequação. Respeite sempre seus limites e tenha paciência para atingir grandes resultados.

O descanso faz parte do planejamento, uma mente limpa trabalha com mais eficiência. Reserve um dia para esse momento e faça atividades não rotineiras do seu gosto. É válido também uma recompensa diária no fim do dia, caso tenha cumprido suas atividades. Reserve um tempo como bonificação, assim seu cérebro trabalhará mais motivado no dia seguinte.

Um dia ruim, esse é o terror do planejamento. É provável que você passe por eles. Em casos extremos, como morte de familiar, esse princípio deixa de existir, respeite seu luto. Em outros casos, como confusões da mente, lute, tente cumprir sua rotina, assim seu cérebro não criará o hábito de falhar por qualquer confusão. No longo prazo sua força mental aumenta e poucas situações te prejudicarão.

Para finalizar, planeje por períodos e faça suas férias. Se estiver em um emprego, mesmo que não tire férias dele, você pode diminuir o ritmo em outras atividades, assim aliviar o estresse é uma excelente estratégia. A mente é expandida quando demandada, porém é gerado nela um turbilhão de ideias em uma rotina preenchida. Esse descanso por um período é necessário para colocá-las no devido lugar e voltar a ter a melhor produtividade.



PARA QUANDO CHEGAR LÁ...

13) PARA QUANDO CHEGAR LÁ...

É bem provável que os resultados da sua mente venham anteriormente ao sucesso desejado nas principais áreas. A explicação deve-se ao fato de que atingir êxito necessita do fator tempo. Além do mais, a mentalidade deve estar sendo trabalhada constantemente nesses princípios. Se precisar, releia o e-book e busque novas fontes de materiais. Uma sugestão é utilizar o título de cada princípio para suas buscas.

Devido a essa possível incongruência entre mentalidade e resultados, talvez você duvide da nova mentalidade que estará se formando, já que os resultados podem levar algum tempo. Não desista, a evolução não é palpável, por isso se faz necessário acreditar no processo. Dominar sua mente e todas as situações da sua vida será sempre a sua maior vitória.

Com resiliência, dedicação e estratégia, em algum momento os resultados aparecerão: realização profissional, um relacionamento saudável ou mesmo uma situação sentimental bem resolvida, finanças equilibradas e seu corpo saudável e em melhoria contínua para estética. Não faria sentido esse e-book se não houvesse um objetivo, então não perca estes de vistas e aplique os princípios e os ajustes necessários.

Nesse momento, da chegada do resultado, comemore muito, pois a luta contra a mente é uma das maiores batalhas do homem.

Se você atingir, não sinta vergonha de se ajoelhar e agradecer a você mesmo e a quem mais queira por cada batalha, cada suor, cada não, cada dia disciplinado, não tem satisfação maior. Talvez sua mente esteja tão equilibrada que não sinta a necessidade da comemoração. Minha dica é que por mais que você desenvolva seu lado racional e sua inteligência emocional, não perca seu lado humano. Aproveite pequenos e emocionantes momentos.

O mundo irá mudar, pelo menos em seu ponto de vista. É difundido o tema que ter essa mentalidade inevitavelmente você estará deixando de seguir a grande massa. A grande massa não atinge grandes resultados e vivem uma vida medíocre, em que o tempo se encarrega das suas decisões. Importante, então, observar um dos últimos pilares que pode ser resumido em um frase: respeite a trajetória daqueles que ainda não se decidiram por esse caminho, chamado desenvolvimento pessoal.

Um relato pessoal de dificuldade foi que ao conhecer esse caminho fiquei encantada com o poder humano, e nessa cometi o erro de querer levar diretamente todos que estavam a minha volta para o mesmo caminho. É fundamental que casais tenham esse alinhamento e consequentemente filhos, porém, com outros familiares e amigos faça com eles apenas de maneira indireta, ou com os que demonstrarem interesse.

Assuntos e algumas atividades não terão a mesma importância, consequentemente sentirá a necessidade de encontrar pessoas com esse mesmo propósito.

Não tenha medo de abandonar antigos amigos que não estão com o mesmo propósito. Jim Rohn afirma que você é a média das cinco pessoas com quem mais convive. Se você quer manter essa mentalidade e continuar evoluindo necessita encontrar pessoas com esse mesmo propósito.

Tenho duas frases que me definem. A primeira: Quando sua mente controlar seu coração, você estará a um passo do sucesso. E a segunda: Eu sinto como se uma leoa saísse do meu coração. Dois sentimentos incríveis de muito controle emocional e muita gana de lutar pelo o que é meu e conquistar o que desejo. Uma grande solução para uma sociedade que encontra facilmente seus desejos ou se satisfazem com migalhas.

Desenvolvimento pessoal não é o quanto você sabe, e sim o quanto aplica, portanto utilize todo esse conhecimento em todas situações da sua vida. Em algum momento o sentimento será de perceber quão simples são esses princípios. Mas jamais menospreze esse poder, são as maiores dores do mundo, e agora você terá a chave para ajudar muitas pessoas. Não é uma obrigação, mas terá a capacidade, faça como achar melhor.

Por mais que leve tempo para o alcance dos resultado, seja feliz na trajetória. Perceba que **a felicidade não tem reta de chegada, ela é um estado, o próprio caminho.** É a capacidade de cair e dizer: está tudo bem, eu fiz o meu melhor, vou analisar o que errei e seguirei em frente. Perdoe-se se estava tentando acertar, tire o peso das cobranças por resultados e foque no processo.

Por fim, jamais se acomode, tenha a humildade de reconhecer que sempre poderá aprender mais. Cada pessoa terá alguma característica positiva a ser copiada, e isso não é errado. Busque sempre a evolução, esteja rodeado de bons conteúdos, boas pessoas e vença dia após dia. **O sucesso agora está mais próximo do que você imagina.**



@mulherplena.br